El Swami Vivekananda en profunda meditación.

SWAMI VIVEKANANDA

RAYA YOGA

Conquista de la naturaleza interior

Versión directa del inglés

y prólogo

por

Swami Vijoyananda

SEXTA EDICION

EDITORIAL KIER S. A.

Av. Santa Fe 1260

1059 Buenos Aires

Título del original en inglés:

RAJA YOGA

Ediciones argentinas: Editorial Kier S. A.
Buenos Aires: 1963 - 1967 - 1971 - 1973 - 1975 - 1979

Tapa
BALDESSARI

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Copyright de todas las ediciones en español
1979 by Hogar Espiritual de Ramakrishma
(Ramakrishna Ashrama)
Impreso en Argentina - Printed in Argentina

1

A LA MANERA DE PRÓLOGO

por

SWAMI VIJOYANANDA

En enero de 1963 en muchas partes del mundo se celebró el centenario del nacimiento del Swami Vivekananda. Los devotos admiradores del gran Swami conmemoraron esa sagrada y gloriosa fecha haciendo ofrendas en su memoria. Con profunda y respetuosa admiración nosotros también hacemos esta ofrenda, la de su propio libro de Raya Yoga y sus seis conferencias sobre el mismo tema, en versión directa del original en inglés.

El gran ser espiritual que hoy se venera como Swami Vivekananda en distintas partes del mundo, vino a esta tierra el 16 de enero de 1863 y se fue en mahasamadhi *el 4 de junio de 1902.*

¿Quién era el Swami Vivekananda? Sobre su advenimiento místico vamos a reproducir aquí las palabras de Sri Ramakrishna, la más moderna Encarnación Divina (1836-1886), quien fue su maestro espiritual. Dice Sri Ramakrishna: "Un día, estando absorto en un estado de samadhi, *vi que la mente estaba subiendo más allá del reino fenomenal del universo físico; de la tierra, la luna, las estrellas; hasta del sol, y entró en el reino de las ideas sutiles. En su continuo ascenso la men-*

Nota: Los términos sánscritos han sido escrito fonéticamente, para que su pronunciación en español sea lo más aproximada posible a dicho idioma.

te pasó la estera de las sutilísimas formas de las divinidades y cruzó la luminosa barrera que separa a lo Absoluto de los conceptos y aspectos de la manifestación. Al fin la mente entró en el trascendental reino de lo Indivisible. Allí vi a siete rishis, sabios del Supremo Conocimiento, sumergidos en la más profunda meditación. Pensé que en sabiduría espiritual y santidad cada uno de esos rishis debía haber superado aun a muchas deidades. Cuando así admiraba la enorme espiritualidad de los rishis vi que una porción de lo Absoluto Indivisible pareció congelarse y tomó la forma del Niño Divino. El Niño subió sobre el regazo de uno de esos grandes seres y abrazando su cuello con sus tiernas manitos susurró algo a su oído. Por el dulce y místico contacto del niño, el rishi dejó de meditar y fijó sus semiabiertos ojos sobre el maravilloso Niño, Quien con gran alegría dijo lo siguiente: «Voy a descender a la tierra. ¿No quieres venir conmigo? Con la mirada divina el sabio dio su asentimiento y de nuevo entró en el estado de meditación. Con gran sorpresa vi que una pequeña porción de la existencia de aquel rishi, tomando una forma luminosa, descendió en el hogar de la familia de Naren (Vivekananda)." Cuando Sri Ramakrishna vio por primera vez a Vivekananda, enseguida lo reconoció como la encarnación de ese sabio de la maravillosamente mística visión y admitió que el Divino Niño era Él mismo.

Swami Vivekananda fue el más ilustre mensajero de la Encarnación Divina, Sri Ramakrishna.

En el año 1881, el joven Naren vio por primera vez a su maestro en la casa de un pariente suyo, devoto del maestro. Naren cantaba con maestría, poseía una voz maravillosa y había aprendido la técnica de la música. En esa ocasión, Naren cantó algunos cánticos. Oyéndolo cantar Sri Ramakrishna entró en samadhi, el estado de divina supraconsciencia. Cuando Sri Ramakrishna iba a regresar al templo de Dakshineswara donde moraba, llamó a Naren y le dijo: "Ven pronto a verme". Pocos días después Naren volvió y el maestro enseguida recordó su mística visión sobre su advenimiento y reconoció a su futuro mensajero. En esa ocasión,

también, el joven a pedido de su maestro cantó varios cánticos espirituales y como de costumbre vertió todo su corazón en el canto. El primer cántico decía lo siguiente:

"¡Oh, mente!, vamos a nuestra propia morada.
Vestida como un extranjera,
¿por qué andas como un vagabundo en esta extraña tierra?
Estos seres vivientes que te rodean
y los cinco elementos, ninguno tuyos son;
todos para ti son forasteros.
Encariñándote con ellos, ¡oh, mente loca!
¿Por qué te olvidas de ti misma?
¡Oh, mente!, asciende por el sendero de la verdad.
Con el amor puro como luz de tu sendero,
sigue tu ascenso sin descansar.
Como provisión de tu jornada
contigo lleva las virtudes, pero ocúltalas bien,
porque en el camino dos asaltantes hay.
Son la avaricia y la ilusión,
que tratarán siempre tus tesoros robar.
Mantén la constante compañía de tus guardianes:
autocontrol y tranquilidad.
Ellos de todo riesgo te protegerán.
La hostería de descanso en el sendero
para tí será la compañía de los santos.
Allí a ratos podrás descansar
y si alguna duda tienes sobre Aquel que te vigila,
ellos con sano consejo te guiarán.
Si miedo te causa alguna cosa en el sendero,
el Nombre de Dios repite en alta voz.
De ese sendero Él es Gobernador,
y hasta la muerte se inclina ante Él."

Mientras Naren cantaba, en la habitación del Maestro reinaba una extraña tranquilidad y la mente del Maestro parecía haber dejado esta tierra: andaba en un reino ultrafenomenal.

Cuando terminó el cántico, Sri Ramakrishna se levantó repentinamente y tomando la mano de Naren salió de la pieza. Los dos fueron a la veranda cubierta; ahí con lágrimas que corrían hasta su pecho, el Maestro dijo: "¡Ay! ¿Por qué has tardado tanto en venir? ¿Por qué me has hecho sufrir esperándote tanto tiempo? Mis oídos están quemándose oyendo las charlas de la gente mundana. ¡Oh!, cómo estaba ansiando el volcar mi mente en alguien que me comprendiera bien." Luego, juntando las manos el maestro dijo: "¡Oh Señor!, yo sé que tú eres el anciano sabio Nara —encarnación de Naraiana (el Señor)— y has nacido en la tierra para quitar la miseria de la humanidad."

Para el racionalista Naren esas palabras del Maestro no parecieron tener sentido alguno; pero, a pedido del Maestro, Naren prometió volver pronto.

Cuando entraron en la habitación, Naren preguntó al Maestro: "Señor, ¿has visto tú a Dios?". Sin vacilar, inmediatamente, el Maestro contestó: "Sí, he visto a Dios; lo veo como te veo ahora; más claramente todavía. Dios puede ser visto; uno puede hablar con Él. Pero, ¿quién se ocupa de Dios? La gente llora a baldes por la esposa, hijos, dinero y propiedades. Pero, ¿quién vierte una sola lágrima para tener la visión Divina? Si alguien llora sinceramente para tener la visión de Dios, sin duda alguna puede verlo." Naren quedó más que asombrado. Era la primera vez en su vida que alguien, con absoluta convicción, le decía haber visto a Dios. Sintió que esas palabras de Sri Ramakrishna fluían de su propia realización. Pero lo que Naren no comprendía era el extraño comportamiento del Maestro en la veranda. Lo había dejado perplejo. En la segunda visita el Maestro, en un estado especial, tocó a Naren y le hizo perder la noción de su cuerpo y del medio ambiente. Le pareció que estaba por morir. Asustado, Naren gritó: "¿Qué es lo que estás haciendo conmigo? Tengo mi hogar, tengo mis padres". De nuevo el maestro tocó su pecho y trayéndolo al estado normal, sonriente le dijo: "Muy bien, todo llegará a su debido tiempo." Esos toques inexplicables produjeron dos conceptos en la poderosa mente

de Naren. Por un lado, sintió que el Maestro era tremendamente poderoso —nadie podía resistir la fuerza de su voluntad— y por el otro, empezó a sentir en su propio corazón una clase de inexplicable, cariñosa atracción hacia el Maestro.

Los compañeros íntimos o los apóstoles más queridos de las Encarnaciones, todos habían realizado sus respectivos ideales al primer encuentro con sus maestros. Un toque, una mirada, una palabra, era más que suficiente para despertar y levantarlos a la conciencia divina. La Encarnación transmite Su poder a Sus apóstoles, cambia su punto de vista, transforma al ser mortal y le conduce al sendero de la inmortalidad, donde uno llega y luego se sumerge en Dios. En todas las épocas cuando desciende Dios y toma forma humana, para restablecer la eterna Religión, Sus apóstoles sienten desde el principio inexplicable e inefable atracción hacia su Maestro.

En la tercera visita, Naren fue especialmente preparado para resistir el poder del Maestro, que en ese momento el joven consideraba como hipnotismo. Esa tarde el Maestro salió a pasear con él. Los dos llegaron a un jardín adyacente al templo de Dakshineswara. Allí el Maestro, en profunda absorción espiritual, tocó a Naren. Esta vez, el joven perdió completamente todo su sentir físico y mental. La fuerza del toque lo llevó al reino místico. Ante las preguntas de Sri Ramakrishna, Naren le dijo quien era él, cual era esta vez su misión, y cuanto tiempo viviría en el mundo. Esas contestaciones no hicieron más que confirmar lo que Sri Ramakrishna ya sabía sobre Su futuro mensajero. Luego lo despertó y los dos volvieron al templo. Naren tuvo la primera vislumbre de la Paz eterna, y el Maestro confirmó que su amado futuro discípulo era un ser extraordinario, que ya había alcanzado la perfección antes de nacer y era un eximio maestro de la meditación; y sobre todo, que si Naren llegaba a conocer su procedencia, dejaría su cuerpo al instante.

Después de ese tercer encuentro, el Maestro empezó el trabajo de transformar totalmente a Naren en Swami Vivekananda; hizo abrir al divino pimpollo en el multipétalo loto con toda su belleza y fragancia, y como la mayoría de los

misterios espirituales, esa magnífica obra en todos sus detalles quedará desconocida para el mundo. Sin embargo, muchos notaron una manifiesta relación de profunda amistad entre el Maestro, figura del amor puro, paciencia ilimitada y bondad infinita, y el futuro discípulo que era moralmente puro, de mentalidad racionalista, y amante y practicante de la verdad empírica. Su carácter, en aquel entonces denotaba cierta clase de testarudez, intolerancia y arrogancia. A pesar del gran cariño y respeto que sentía por el Maestro, Naren tardó bastante tiempo en aceptar a Sri Ramakrishna como su guía y maestro espiritual. Su brillante intelecto y poder de discernir no le permitía tampoco aceptar todo lo que decía Sri Ramakrishna. Lo que él no podía considerar como razonable, quería rechazarlo diciendo: "Esto no puede ser." Al Maestro le agradaba esta naturaleza de Naren. Lo que otros consideraban como altanería y testarudez, para el Maestro era la expresión de su hombría y fe en sí mismo. El Maestro sabía bien que Naren era puro y como un yogui su autocontrol era perfecto. No podía tolerar la más mínima crítica sobre su futuro mensajero y muchas veces solía decir: "Que nadie lo juzgue apresuradamente. Será difícil que alguien lo conozca plenamente."

Ciertamente, el Maestro tenía razón. ¿Quién puede comprender en su totalidad el profundo y sagrado misterio de la vida de un ser libre, íntimo compañero de la Encarnación Divina? Sólo Sri Ramakrishna lo conocía. El Maestro en cierta ocasión lo alabó abiertamente, diciendo: "Si una virtud ha hecho tan famoso a Keshava Sen, Naren tiene dieciocho de esas virtudes. He visto en Keshava y Viyoy la divina luz como la de una vela; en Naren esa luz brilla con el esplendor del sol." Todo esto, el Maestro lo dijo en presencia de Naren y delante de Keshava y Viyoy, quienes eran seres muy espirituales y dirigentes del Brahmo Samaj (una rama del hinduismo reformado).

En lugar de sentirse halagado por esos conceptos, Naren censuró severamente al Maestro diciendo: "No debería usted decir esas barbaridades delante de ellos; esas ideas son el

producto de su debilidad mental. Usted está completamente alucinado." A esto el Maestro suavemente contestó: "¿Tú crees que esas son opiniones personales mías? No. Digo lo que la Madre me hace decir, lo que Ella me ha revelado sobre ti, y Ella siempre me ha revelado la Verdad." Pero ni oyendo esto Naren se convenció. En aquellos días las llamadas revelaciones del Maestro para Naren eran meras imaginaciones. Todavía no sabía que Sri Ramakrishna se había identificado con la Madre del Universo, la Suprema Divinidad en Su aspecto activo.

En 1881, Naren frecuentaba el Brahmo Samaj. Le atraía porque encontraba razonable la doctrina de esa sociedad neohinduísta: que Dios es impersonal. Por esto criticaba severamente los cultos y otras ceremonias religiosas de los ortodoxos hindúes. Aun cuando iba a ver al Maestro, no entraba en los templos; iba directamente a la habitación donde el maestro moraba, o paseaba por los jardines. Un día Sri Ramakrishna le preguntó: "Dime, ¿por qué vienes tú aquí?; ¿tú que no aceptas a Kali, a mi Madre?" Enseguida replicó Naren: "¿Cómo es eso; por el solo hecho de venir a verlo a usted tengo que aceptarla? Vengo aquí, porque lo quiero." Dijo el Maestro: "Muy bien, pronto no solamente aceptarás a mi Bendita Madre, sino que llorarás también tomando Su santo nombre." Dirigiéndose a los otros presentes dijo el Maestro: "Este muchacho no cree en las formas de Dios y me dice que mis visiones son meras imaginaciones. Sin embargo, es un excelente muchacho, su mente es pura. Únicamente no quiere aceptar nada sin comprobación directa. Ha estudiado mucho y cultivado grandemente el discernimiento. Tiene buen juicio."

A pesar de la aparente diferencia sobre el punto de vista espiritual entre el Maestro y él, Naren sentía cada día más el puro cariño de Sri Ramakrishna y él lo quería más y más. Como era estudiante universitario, Naren no podía visitar al Maestro muy a menudo. El Maestro mandaba a su sobrino con alguna golosina y le invitaba a verlo. Pero si el joven tardaba en venir, el Maestro iba a visitarlo. En una ocasión

Naren dijo a algunos de los jóvenes discípulos de Sri Ramakrishna: "¿Qué sabe la gente del mundo sobre el amor? Sólo el Maestro nos ama genuinamente." Muy rara vez hablaba de su profundo amor hacia el Maestro. En cambio, gustosamente, solía criticar al Maestro. Hasta hacía bromas sobre Su adoración a Kali. A veces, en tono de broma llegaba a decir. "¡Tan bueno que es; pero por falta de autocontrol anda un poco trastornado!"

Sería difícil precisar en que año o fecha Naren definitivamente aceptó a Sri Ramakrishna como su gurú, o maestro espiritual. Su naturaleza independiente casi no conocía la entrega absoluta. Por sus estudios de la historia y filosofía occidentales, había adoptado una modalidad ecléctica y rechazaba toda idea de sometimiento a otro ser humano, por más grandes conocimientos que éste tuviera. Aquilataba todo. Sin duda quería al Maestro, pero cuando su razonamiento humano no alcanzaba a comprender ciertas experiencias espirituales del Maestro, naturalmente, dudaba y vacilaba. Le faltaba las prácticas adecuadas para realizar idénticas experiencias, lo cual le daría absoluta fe en el Maestro. Nosotros sólo podemos suponer que el progresivo y creciente acercamiento de ambos facilitó el logro de la ductilidad mental de Naren, donde Sri Ramakrishna, con gran amor, hizo realizar los diversos aspectos de la Divinidad. Ese amor hacia Naren y la absoluta confianza en su carácter obraron como un escudo impenetrable que lo protegió contra las tentaciones del mundo. Y paso a paso, el eximio Maestro condujo al impetuoso y occidentalizado joven de la duda a la certeza, a la convicción permanente; de la angustia mental a la dicha espiritual. Pero esto no fue nada fácil.

Sri Ramakrishna era un maestro perfecto. A cada discípulo, según su naturaleza íntima, su inclinación mental, daba diferentes disciplinas y prácticas espirituales. Jamás propuso, ni insistió, que Naren debía seguir reglas estrictas sobre alimentación, ni le dijo que era necesario creer en la realidad de las distintas deidades que son adoradas por los hindúes ortodoxos. Para Naren, de mentalidad filosófica, no era necesario seguir esas disciplinas prescritas en los textos sobre culto y adoraciones a Dios por medio de imágenes. Pero el Maestro tenía sus ojos bien abiertos puestos en sus prácticas de discernimiento, desapego, autocontrol, y sobre meditación. Los textos que Sri Ramakrishna le recomendaba leer en esa época eran aquellos que hablaban de monismo. A veces Naren protestaba contra esa escuela del espiritualismo hindú, diciendo: "Es monstruoso eso de decir: «¡Yo soy Dios!» ¡Nunca, jamás!". Con divina sonrisa Sri Ramakrishna decía: "Tú opinas que Dios es impersonal. Cuando uno realiza esto, toda noción de lo personal se desvanece. El yo individual se transforma en lo Único Universal, ¿no es cierto?" Ante ese argumento, Naren no tenía ninguna contestación, pero no se quedaba convencido. Más aún, para él la doctrina del monismo que declara la divinidad del hombre y la Única Existencia era una blasfemia, y eso de que el hombre es uno con Dios, pura tontería. Un día cuando Naren estaba criticando la doctrina del monismo ante un amigo, diciendo: "Mira qué absurdo es considerar a esta jarra como Dios. Esta copa es Dios y nosotros también somos Dios"; allí apareció Sri Ramakrishna y le tocó suavemente. Ese toque produjo un efecto sorprendente. La mente de Naren entró en un nuevo reino de conciencia. Percibió que todo el universo estaba saturado por la Divinidad. Volvió a su casa como ofuscado. Durante la comida sintió la presencia de lo Supremo en todo, en los alimentos y también en sí mismo. Salió a caminar; percibió que la calle, los carros, los caballos, la gente y él mismo, todos, todos, eran formas de la misma y única sustancia. Ese estado de conciencia le duró algunos días y cuando disminuyó la intensidad, este mundo de percepciones sensorias se le apareció como un mundo de sueños. Así, por vez primera, Naren tuvo una vislumbre de la Suprema Realidad, cuya plena realización logró en 1886.

Cierta vez el Maestro sometió a Naren a una dura prueba. Un día cuando Naren entró en su pieza, el Maestro (a propósito) ignoró su presencia, no le dio la bienvenida y durante todo el tiempo que estuvo allí, no le dirigió ni una palabra.

El Maestro mantuvo esa misma actitud durante cuatro visitas más. Al final le dijo a Naren: "No te he dirigido ni siquiera una sola palabra durante todo este tiempo; pero tú sigues viniendo." Naren contestó: "Yo vengo aquí porque lo quiero, y deseo verlo. No vengo aquí para que me hable." Con desbordante alegría el Maestro lo abrazó y le dijo: "Sólo quería probarte. Ver si te alejarías por mi indiferencia externa. Sólo tú con tu fuerza interior pudiste aguantar esa aparente indiferencia. Cualquier otro me hubiera dejado hace rato."

Fue en esa época que comenzó en la vida de Naren su gran lucha. Meros conocimientos sacados de los libros no le daban la satisfacción que él anhelaba. Por un lado, su innata tendencia hacia la vida espiritual bajo la influencia de Sri Ramakrishna comenzó a desarrollarse, pero por otro, su mente racional luchaba contra eso tenazmente. En la universidad Naren había estudiado mucha literatura, historia y filosofía occidentales; pero esos estudios no le proporcionaron nada definitivo. Él quería sentir, sentir íntimamente la Verdad; no podía conciliar las diversas opiniones surgidas de mera inferencia y deducción. En el fondo de su ser quería tener la dichosa serenidad que Sri Ramakrishna emanaba. Pidió al Maestro que le enseñara la verdadera meditación y la contestación del Maestro fue para él una fuente de renovada fuerza y gran consuelo. El Maestro le dijo: "Dios oye nuestra plegaria sincera. Puedo jurarte que tú puedes ver a Dios y hablar con Él tan íntimamente como lo estás haciendo conmigo. Puede ser que no creas en las diversas formas que asume Dios, pero si tú crees que existe una Realidad última, reguladora del universo, puedes rezar ante Él de esta manera: «¡Oh Dios!, yo no Te conozco; ten la misericordia de revelar Tu naturaleza real en mi corazón». Si tu plegaria es realmente sincera, con certeza Él te oirá."

Intensificando su meditación según la indicación del Maestro, poco a poco Naren comenzó a sentir la paz interna; no solamente durante el tiempo de la meditación, sino que esa paz continuaba durante el dia. Muchas veces cuando meditaba perdía la sensación del cuerpo y su yo reinaba en

una esfera de ideas puras muy elevadas; hasta en sus sueños percibía cosas extrañas que le producían un estado de exaltación que perduraba después del despertar. El Maestro hacía su trabajo de una manera inescrutable. Los amigos de Naren sólo veían su lucha externa de ideas y nociones, pero su verdadera, progresiva transformación era solamente conocida por el Maestro y quizás a esta altura, el discípulo también se daba cuenta de que en la vida espiritual los cambios ocurren en un plano muy profundo, muy íntimamente.

Aquí tengo que decir a mis queridos lectores algunas palabras sobre los principales senderos espirituales que conducen al aspirante a la meta, que es única: Dios. Algunos lo llaman lo Supremo, otros Dios Bienamado, Lo Universal o el estado de Liberación. El primero de esos senderos es el del conocimiento. El conocimiento firme sólo puede ser y es de algo que no varía, que no se muda como un objeto situado en el espacio o que ha sido construido en un período de tiempo por materia alguna, sea densa o sutil. Todos nuestros conocimientos en este mundo son producidos por el contacto de la mente con objetos sensorios o síquicos; ellos son impermanentes, aparentes e irreales. El aspirante quiere conocer y luego sentir íntimamente Aquello que es Real, Inmutable y Omnipresente. Con discernimiento, paulatinamente se aleja del microcosmo y del macrocosmo; de su propia existencia aparente y de todas las apariencias de este universo multiforme. Poco a poco su mente se aleja del mundo de los objetos y personas, de las ideas y de los deseos, porque con la mente progresivamente purificada ve y siente que todos ellos son aparentes e ilusorios. Se da cuenta que su verdadero yo, aunque todavía mantiene el concepto de individualidad, no es el cuerpo; es su mente movida por una ignorancia basada en lo irreal, pero continua, la que lo está manteniendo en el reino de "nombre y forma", cuyo reino es de casi continua insatisfacción, con sólo fugaces alegrías sensorias.

El Gran Maestro, Sri Ramakrishna, en esa época, en los años 1882 y 1883, conducía a su futuro mensajero por el sendero del conocimiento. Las prácticas exigían el desapego y

su correspondiente renunciación, el autocontrol y el autoanálisis. Naren todavía era alumno de la universidad; tenía que estudiar, vivía en el hogar, quería mucho a sus padres y a sus hermanos, tenía amigos. Por eso, no podía reunir su mente y sus esfuerzos, y dedicarse plenamente a sus prácticas. En su casa hacía su diaria meditación, pero cuando iba al templo de Dakshineswara, el Maestro le decía que debía sumergirse más profundamente y tener su propia realización. El Maestro estaba bien atento y extremadamente vigilante acerca del desarrollo espiritual de su querido discípulo. Sabía muy bien Sri Ramakrishna que Naren era muy independiente, que no aceptaría ninguna clase de orden o imposición. Sólo reconocería la verdad y validez de aquel concepto espiritual que le pareciera justo y lógico. El flamante intelectual de aquellos tiempos, en el campo espiritual aceptaba únicamente que Dios no puede tener forma y que las adoraciones y cultos de los hindúes eran actos equivocados. De manera que aun cuando sus visitas al Maestro eran más frecuentes, Naren jamás iba a templo alguno, en donde se adoraban diversas deidades. Para él, aquéllas eran meras imágenes hechas de piedra, bronce, etcétera. Sus picantes y, a veces, severas críticas no iban solamente contra Sri Ramakrishna. Pero el Maestro no daba mayor importancia a las observaciones del joven; decía que Naren iba a aceptar la realidad de Su Divina Madre y a adorarla cuando tuviese la respectiva prueba y esa prueba llegó a su debido tiempo.

El padre de Naren era un buen abogado, pero era muy generoso y gastaba más de lo que ganaba. Cuando murió repentinamente, dejó a la numerosa familia en una situación económica tan precaria que, a veces, no tenían lo suficiente para comer. Naren era el hijo mayor; tenía el deber de procurar el diario sostén y ocuparse de todos los asuntos. Trató de todas las maneras posibles e imposibles de ganar dinero; pero, por algún misterioso influjo no consiguió ningún trabajo. A veces, pasaba hambre para que sus hermanos pudieran tener un bocado más.

Exhausto y desanimado una tarde se presentó ante el Maestro pidiéndole que intercediera ante Su Divina Madre para que su familia saliera de ésa tan penosa situación. El Maestro le dijo: "Nunca pido a mi Madre esas cosas. ¿Por qué no vas tú mismo? Hoy es un dia auspicioso; ve a la noche al templo; pídele a la Madre. Ella es la bondad misma. Te dará todo lo que pidas sinceramente." A la noche, siguiendo la indicación del Maestro, Naren fue al templo. Pero, milagro de milagros, Naren no vio a la imagen hecha de piedra, vio a la Madre viva, sonriendo. Completamente transportado por esa maravillosa visión se prosternó ante ella y le pidió: "¡Oh Madre!, dame devoción, dame conocimiento, dame renunciamiento". Al volver a la habitación del Maestro, cuando Él le preguntó si había pedido a la Madre por el bienestar de su familia, Naren le contestó que había olvidado de pedirle eso. Entonces, el Maestro con cierta dulzura le dijo: "Tonto, anda de nuevo y pídele a Ella." Por segunda y tercera vez, Naren olvidó el pedir cosas materiales a la viva y bondadosa presencia de la Divina Madre. Y pidió a Sri Ramakrishna que Él tenía que hacerle ese favor, porque la Madre y Él eran lo mismo. Sonriendo Sri Ramakrishma dijo: "Muy bien, si la Madre quiere, tus familiares tendrán lo suficiente para el diario vivir."

Naren ya no tenía más dudas sobre el aspecto Personal de Dios. En su corazón puro brotó y creció la devoción. Ahora comprendió y aceptó esto que decía Sri Ramakrishna: "El Principio Divino es Único; cuando está en el estado potencial se lo llama Brahman, sin forma alguna, más allá del tiempo y el espacio, más allá de la ley de causalidad. La mente humana no puede concebir ese estado. Pero cuando el mismo principio se mueve por Su inexplicable voluntad yo lo llamo Madre. Es Ella la que se manifiesta en todo lo que existe. No hay absolutamente ninguna diferencia entre Brahman y su Shakti, la manifestación: Dios Personal." Así, Naren comenzó su vida devocional habiendo tenido la realización previa. La más grande realización, la de Dios Trascendental, le llegó poco tiempo antes de la desaparición del Maestro. Naren

realizó: "En verdad, todo lo que existe es Divino," que marca la culminación de la vida espiritual. Más adelante, el Swami compuso los siguientes cánticos, dando una idea de ese supremo estado, el de la absorción completa, y el del origen de la manifestación:

"¡Ved!, no está el sol, ni la hermosa luna;
Toda luz se ha extinguido; en el inmenso vacío del espacio
Como una sombra flota la imagen-universo.

Flota en el vacío de la involuta mente.
El transitorio universo; surge, flota y de nuevo se sumerge,
Del "yo" en la corriente, y así sigue incesantemente.

Lenta, muy lentamente la multitudinaria sombra
Va entrando en la primordial matriz,
Y fluye sin cesar la única corriente del "yo soy", "yo soy".

¡Ved! Ya no fluye más esta corriente,
El vacío se hunde en el vacío, ¡más allá del habla y la mente!
Esto sólo lo comprende el corazón que ha realizado.

Una Masa, carente de forma, nombre y color,
Donde no reina el tiempo, sin pasado, sin futuro,
Sin espacio, sin habla, ilimitada, vacía de todo,
Donde acallado está hasta el: "esto no es", "esto no es".

De allí fluye la corriente de la primaria causa,
Ataviada con la forma de deseo ardiente,
Sus tremendas olas siempre rugientes,
Constantemente bramando están: "yo soy", "yo soy".

En ese océano del deseo ilimitado,
Aparecen infinitas, innumerables, brillantes olas;
¡Oh!, ¡qué múltiple es el poder que tienen,
Qué cambio incesante el de sus formas!,
Y cómo, a veces, hacen un remanso, para después seguir,
¿Quién puede ésas sus clas contar?

Millones de lunas, millones de soles,
Su nacimiento tienen en ese mismo océano,
Y se precipitan violentamente con tremendo estrépito,
Cubriendo la totalidad del firmamento,
Inundándolo con efulgente luz.

En él surgen y reside todo lo que existe,
Dotados de vida, torpes o inertes, son innumerables,
¡Y también el placer y dolor, el nacer, la enfermedad y [muerte!
Ciertamente, el Sol es Aquello, suyo el rayo,
Más aún, Aquello es el Sol y Aquello es el rayo.

Aquí realización significa sentir profunda, íntima e ininterrumpidamente la presencia del Principio Divino. Este sentir es inefable; no es una deducción, no es mera alabanza a la hermosura de la naturaleza; ese sentir tiene el tremendo poder de destruir todo lo aparente y relativo; convierte al aspirante en conocedor. El erróneo concepto del yo individual, de actor y pensador, desaparece completamente y los "míos" de antes se manifiestan como la Divinidad Única en sus diversos aspectos. Con la realización llega la suprema beatitud, el deleite de la dicha infinita.

Todas las prácticas espirituales cuando están constantemente acompañadas por el ardiente anhelo de sentir la presencia de Dios deben terminar y terminan, infaliblemente, en la realización. Por la realización, el Ser, envuelto e identificado con el cuerpo y las variaciones mentales, se libera de sus ignorancias y de las incontables ligaduras de las pasiones e infatuaciones. El raya yogui lo percibe y se siente Libre; se da cuenta que fue una gran equivación lo de asociarse con la naturaleza física y síquica, deja el yugo de la mortalidad, en su forma de constantes cambios y se establece en la inmortalidad: el estado del Ser puro.

Por esa realización, el devoto, paulatinamente se entrega al Bienamado; la devoción de antes, que se limitaba a obedecer y cumplir por miedo al castigo, y ciertos mandamientos eclesiásticos, se transforma en constante fluir de amor hacia

Dios y, luego, hacia sus semejantes a quienes ve como verdaderas manifestaciones de Dios, que a esa altura ya no es el Salvador, sino el Bienamado. Un gran devoto no pide nada a Dios el Salvador; para él la vida celestial es constante comunión amorosa con su Bienamado, que es Único pero aparece como múltiple. Con toda osadía, no vanidad, quizás ruborizándose, dice a Dios: "He oído que este universo te pertenece; pero yo sé y siento que Tú eres mío." Las diferencias, engendro de ideas relativas y parciales, se van; sólo queda, mientras vive, el bellísimo, inexplicable y, a veces, incomprensible juego divino, entre "Tú y yo". El "Tú" ya no es el magno juez y el "yo" ya está purificado; Dios no manda más y el devoto no vive temblando por miedo de no cumplir. Todo pensar, hablar y actuar del devoto, demuestra que él vive en Dios. Sólo las insaciables ansias de gozo supremo crean temporariamente un aparente estado de amante y Bienamado. En pocas palabras, ésta es la realización en que culmina el sendero devocional.

Para la realización por el sendero de la acción, debemos considerar a todos los seres como la manifestación de Dios y, luego, servirlos con ese elevado concepto. Por esa clase de acción, el aspirante práctico va más allá de toda noción de mérito o demérito; de dar con idea de ser retribuído; de hacer competencia y se despoja de esos grandes defectos que son los celos, la envidia y el afán de dominio. Todo ser humano actúa; desde la involuntaria e inconsciente respiración hasta rezar y meditar todo es acción. Cualquier acción hecha con miras al logro de placer personal nos hace retroceder y alejar de lo universal y, espiritualmente, hemos perdido. Hasta la caridad en gran escala, aunque temporariamente mejora el nivel social de algunos, a veces degenera la mente del dador cuando surge la idea de su superioridad y lo debilita esperando reconocimiento, alabanza, retribución y mérito. Las mismas acciones de caridad, ayuda o servicio hechas con la idea de servir a "Dios manifestado", purifica la mente del aspirante y paso a paso lo lleva y lo establece en lo Universal, la única existencia inmaculada, íntegra e invariable, que nunca fue

causada y a la que las tremendas fuerzas destructoras del "tiempo y espacio", ni siquiera pueden rozar. Individualmente somos imperfectos; sólo por la acción de servir a Dios en todas Sus manifestaciones realizaremos a lo universal y seremos libres.

Aunque en la época en que vivimos la mayoría de los datos biográficos de los hombres célebres son conocidos, nosotros no conocemos ni podemos conocer en detalle cómo el joven Naren fue instruído en los secretos espirituales por su gran Maestro, Sri Ramakrishna, la Encarnación Divina. Al comienzo de la relación entre el Divino Maestro y el discípulo, vemos a Sri Ramakhrishna, por su poder extraordinariamente místico, llevar al joven discípulo a un estado de éxtasis, y hacerle sentir la irrealidad de este mundo aparente; luego, en la próxima ocasión, en otro estado similar, conoce de los labios de Naren, cual es su verdadera naturaleza, la de un ser incomparablemente superior, su misión, cómo actuaría en el mundo y hasta qué edad viviría. Sabiendo todo eso, el Maestro con finísimo tacto le enseñó primero la parte intelectual del Conocimiento Supremo: que sólo lo Uno existe y ese Uno es Dios. No existe nada más que Dios. Entre el Maestro y el discípulo creció el mutuo respeto y cariño; pero la fe absoluta de parte del discípulo tardó en llegar. Necesitaba largas experiencias personales para que la paulatina entrega se convirtiera en la unión total, por la cual el Maestro le otorgó la más elevada realización espiritual, donde no queda ni el más mínimo rastro de dualidad: el estado de máxima beatitud. El Maestro unos días antes de dejar el cuerpo transmitió toda su realización a su más querido discípulo y lo transformó en Su mensajero de: Conocimiento, Amor, Acción Pura y Fuerza Síquica. El joven Narendra Nath Datta se irguió totalmente transformado en el ilustre gigante espiritual: Swami Vivekananda.

Antes de dejar el cuerpo, Sri Ramakrishna entregó a Sus discípulos monjes al cuidado del Swami Vivekananda. Todos ellos renunciaron al mundo y formalmente tomaron el voto de sanniasa (renunciación completa al hogar, nombre, apellido y relaciones sociales). Alquilando una casa vieja con las

cariñosas donaciones de algunos discípulos legos del Maestro, fundaron el monasterio y se dedicaron a intensas prácticas espirituales. Muy a menudo, la mayoría de ellos iban solos o en grupos pequeños a lugares de peregrinación, a orillas de ríos sagrados o a los Himalayas. Después de cierto tiempo, el Swami Vivekananda salió del monasterio y recorrió casi toda la India. La primera parte de su histórica misión espiritual fue conocer a su madre patria; conocer a los pobres y a los príncipes; el Swami vio y sintió que la subyugada India, aunque aparentemente demostraba signos de decadencia, aunque la mayoría de los hindúes vivían olvidando su propia cultura, y con mentalidad de esclavo imitaba a los ingleses, especialmente a sus bajas cualidades, la corriente vital de la nación no estaba muerta y sólo por falta de práctica espiritual parecía inerte. El Swami se dio cuenta que la India necesitaba revitalizarse. Muy afligido, buscaba el medio y método apropiados para hacer resurgir la fe en sí mismo en el corazón de cada hindú. En su viaje, el Swami llegó hasta el extremo sur de la India; a nado dejó la India continental y alcanzando una roca se sentó sobre ella y tuvo la gran visión del resurgimiento de su patria. Vio que la India sería libre y más grande en espiritualidad que en el pasado. Que otra vez desde la India emanarían ideas de fe, inegoísmo, paz e inmortalidad. Vio que los hindúes y no hindúes también, comprenderían el inmenso valor de respetar las diferentes religiones; que no sería necesario la conversión por el dominio, la espada, coerción o tentadoras promesas, que cada ser humano donde quiera que esté —no importa la religión en que haya nacido— con sólo practicar la doctrina de su religión, sentirá que Dios es único y que todos los seres humanos son sus hijos. Solamente así la equivocada y estrecha mente humana tendrá la oportunidad de aproximarse a lo Universal y acercarse a la verdadera paz.

Era el principio del año 1893. En Chicago ya se anunciaba la realización del Parlamento de las Religiones. El Swami Vivekananda, que se encontraba en Madrás, expresó su deseo de asistir a ese parlamento a algunos de sus discípulos y admiradores. Muy entusiasmados ellos iniciaron una colecta para pagar su viaje. Empero, el Swami quería tener la convicción de que ese deseo de ir a América no era algo suyo, personal; quería saber si su deseo era la voluntad divina, el mandato de su bienamado Maestro, a quien aceptaba como la Encarnación Divina. Mientras no tuvo la esperada visión, el Swami vivía angustiado. La visión llegó. Vio a Sri Ramakrishna caminar sobre el mar indicándole que le siguiera. Esa visión lo calmó un poco, pero para estar absolutamente seguro de ello escribió a la Santa Madre, la divina consorte de Sri Ramakrishna. Ella, a su vez, había tenido una visión similar y escribió una tarjeta postal dándole permiso para el viaje y su bendición. El Swami llegó a Chicago y desde el primer momento en el parlamento, donde estaban reunidos los representantes de todas las religiones antiguas y modernas, se convirtió en el héroe máximo de esas jornadas inolvidables. Sus palabras de armonía, de mutuo respeto; la clara formulación de la esencia de todas las religiones, conquistaron el intelecto y corazón de los siete mil oyentes que llenaban el inmenso auditorio. El gran mensaje fue dado. Ese mensaje proclamó que todos los seres humanos, cristianos, mahometanos, buddhistas, israelitas, zoroastrianos, shintoístas, los modernos neocristianos, brahmos, etcétera, todos, son divinos. Que no hay pecadores; sólo existe la momentánea caída en el error. Que todos se liberarán y se salvarán por la misericordia Divina si son sinceros, veraces y dedicados a Dios. Aquí citaré unas cuantas frases del ilustre Swami pronunciadas en la última sesión del parlamento de las religiones: "Si el Parlamento de las religiones ha demostrado algo al mundo es esto: ha probado ante el mundo que la santidad, pureza y caridad no son posesiones exclusivas de ninguna iglesia del mundo en particular y que cada sistema (espiritual) ha producido mujeres y hombres de excelsos caracteres. Ante ese hecho evidente, si alguien sueña en la exclusiva subsistencia de su propia religión y la destrucción de las otras, lo compadezco desde el fondo de mi corazón y al mismo tiempo le señalo que a pesar de su resistencia muy pronto en el estandarte de cada religión

estará escrito: «Ayuda, y no lucha; asimilación y no destrucción; armonía y paz, y no oposición.»"

Luego el Swami dio muchísimas conferencias en diferentes ciudades de América del Norte. Esas conferencias en su mayoría fueron muy apreciadas, pero los misioneros cristianos y sus igualmente fanáticos seguidores lanzaron contra el Swami sus vituperios. El Swami siguió con su mensaje. En una ocasión expresó: "Si Buddha tuvo un mensaje para el oriente, yo tengo un mensaje para el occidente y estoy dándolo sin importarme como será recibido."

Fue en Nueva York, donde el Swami dio una serie de pláticas sobre el Raya Yoga y escribió su libro sobre el mismo tema. El Swami Vivekananda personalmente había realizado la meta del Raya Yoga (rey de los yogas). Por su propio esfuerzo y control externo e interno había logrado emanciparse de la envoltura de la prakriti (naturaleza sicofísica). Paso a paso, controlando su cuerpo y su mente el Swami llegó al estado donde todas las olas mentales (que son las corrientes de los deseos de aquel que quiere llevar una vida de limitaciones), quedaron dominadas por su extraordinariamente poderosa voluntad. Cuando los poderes sobrenaturales (mencionados en el texto) se presentaron ante él, los rechazó como algo perturbador; algo que lo podía mantener separado de Dios.

Debemos saber que los que andan detrás de los poderes síquicos, tales como curar, adivinar el porvenir, etcétera, jamás serán yoguis. Lo mismo pasa con aquellos que practican el Hatha Yoga para lograr la juventud que les proporcione mayor gozo sensorio.

El Raya Yoga nos enseña como podemos purificar y pacificar la mente por el absoluto control sobre ella. La mente purificada rasga y destruye el velo de la ignorancia y el ser humano descubre que siempre fue libre.

Para mis hermanos de habla española he coleccionado todo lo que dijo y escribió el "Yoga-Siddha" (realizado en el yoga, como decía de él Sri Ramakrishna): Swami Vivekananda.

Mis treinta años de experiencia en el occidente, me ha convencido que la inmensa mayoría de los occidentales, son

sencillamente ineptos para la práctica del Raya Yoga. Mis razones son las siguientes: en el occidente hay pocos lugares realmente tranquilos. El occidental es tipo ciudadano. En las ciudades el aire, el agua y los alimentos son contaminados. En ningún momento la ciudad deja de trepidar. Los residentes de las ciudades, en general, viven en un ambiente de egoísmo y competencia; ese ambiente es muy nocivo para el practicante del Raya Yoga. Amante de la exteriorización, a él no le gusta la vida de control, abstinencia y contemplación profunda; generalmente no quiere eso, porque nadie le enseña como dominar la mente. Es amante del poderío, busca toda clase de poder mayormente en el campo egoísta. Todo eso es absolutamente contrario a la práctica del Raya Yoga, porque obliga al aspirante a llevar una vida de perpetua intranquilidad. Sin embargo, como el sendero del Raya Yoga es muy científico e independiente y nos lleva al mismo fin: la realización del Ser Siempre Libre y Dios misericordioso, pongo este libro en sus manos con la bendición del gran Swami, como recordatoria ofrenda al centenario de su advenimiento. Anhelo de todo corazón que mis hermanos occidentales se preparen previamente por la veracidad, pureza y sinceridad, y sigan la lectura de este poderoso texto de espiritualidad y conquisten la meta: la Liberación. Liberación de la constante inseguridad, del miedo, de la muerte y del persistente pero equivocado culto a la personalidad y de esa gran ilusión que presenta como Realidad todo lo que se percibe por los sentidos.

SWAMI VIJOYANANDA

Ramakrishna Ashrama
Gaspar Campos 1149
BELLA VISTA
Buenos Aires
República Argentina

(2)

RAYA YOGA

DE

SWAMI VIVEKANANDA

Cada ser individual es potencialmente divino.

La Meta Suprema es lograr la revelación de ésa nuestra íntima Divinidad, controlando nuestra naturaleza externa e interna. Hacer esto por medio de la acción inegoísta; la devoción a Dios; el discernimiento puro (que nos hace desechar lo aparente para realizar lo Real); o por el control síquico; siguiendo uno, dos o más de esos senderos y ser libre es lo que constituye la religión toda.

Las doctrinas, dogmas, ceremonias, escrituras, iglesias, templos o imágenes son sólo detalles secundarios.

PREFACIO

Desde los albores de la historia han sido inscritos en sus anales variados fenómenos extraordinarios cuya ocurrencia tuvo lugar entre los seres humanos. Los tiempos modernos no carecen del testimonio de tales eventos, aun en sociedades que se mueven bajo el pleno esplendor de la ciencia moderna. Una enorme mayoría de tales comprobaciones no merece ser tenida en cuenta por provenir de personas ignorantes, supersticiosas o fraudulentas. En muchos casos los llamados milagros no son más que imitaciones. Pero, ¿qué es lo que ellos imitan? No es signo de una mentalidad científica y sincera el tirar por la borda cualquier cosa sin haber sido sometida a una adecuada investigación. Algunos hombres cuya versación científica es superficial se esfuerzan por ignorar la existencia de tales fenómenos mentales extraordinarios. Por tanto, ellos son más culpables que aquellos que creen que sus oraciones son respondidas por un ser, o seres, desde más allá de las nubes, o que aquellos que imaginan que sus demandas harán que tales seres cambien el curso del universo. Estos últimos tienen la excusa de su ignorancia o, por lo menos, de un sistema defectuoso de educación, por el cual se les ha enseñado que dependen de tales seres, dependencia que se ha vuelto una parte de su degenerada naturaleza. Los primeros no tienen tal excusa.

Por miles de años tales fenómenos han sido estudiados, investigados y generalizados; el campo todo de las facultades religiosas del hombre ha sido analizado y el resultado práctico es la ciencia del *raya yoga*. El *raya yoga* no niega, a la mane-

ra imperdonable de algunos modernos buscadores científicos, la existencia de hechos que son difíciles de explicar; por el contrario, aclara a los supersticiosos, gradualmente, aunque en modo alguno en términos dubitativos, que los milagros y la respuesta a las plegarias, y los poderes de la fe, aunque son verdaderos como hechos, no se tornan comprensibles por la explicación supersticiosa de atribuirlo a la acción de un ser, o seres, que moran en lo alto del cielo. Declara que cada hombre es sólo un conducto por el que pasa el océano infinito del conocimiento y poder que yace detrás de la humanidad. Enseña que los deseos y necesidades están en el hombre y que el poder de satisfacerlos está también en el hombre; siempre que y donde quiera que sea se logre cumplir un deseo, una necesidad o plegaria, ello proviene de ese infinito manantial y no de ningún ser sobrenatural. La idea de seres sobrenaturales puede levantar hasta un cierto punto el poder de acción en el hombre, pero también trae consigo decadencia espiritual. Trae dependencia; trae temor; trae superstición. Degenera en esa calamitosa creencia que postula la natural debilidad del hombre. Nada hay sobrenatural, dice el *yogui*, sino que en la naturaleza hay manifestaciones densas y manifestaciones sutiles. Lo sutil son las causas, lo denso los efectos. Lo denso puede ser fácilmente percibido por los sentidos; no así lo sutil. La práctica del *raya yoga* conduce a la adquisición de las percepciones más sutiles.

Todos los sistemas ortodoxos de filosofía de la India tienen igual propósito como meta: la liberación del alma individual por medio de la perfección. El método a seguir es el *yoga*. El término *yoga* abarca un campo inmenso, pero tanto la *sankhia* como las escuelas del Vedanta enseñan en una u otra forma ese método del *yoga*.

El tema del presente libro es esa forma de *yoga* conocida como *Raya Yoga*. Los aforismos de Patányali son la más alta autoridad sobre *raya yoga* y constituyen su libro de texto. Los otros filósofos aunque ocasionalmente difieran en algunos puntos filosóficos, por lo general, han concedido a este método de práctica un decidido asentimiento. La primera parte de este libro comprende varias conferencias dadas en clase por el autor en Nueva York. La segunda parte es más bien una traducción libre de los aforismos *(sutras)* de Patányali, con comentarios aclaratorios. Se ha hecho un esfuerzo para evitar en lo posible términos técnicos y mantener un estilo de conversación ágil y sencillo. En la primera parte se dan algunas instrucciones simples y específicas para el aspirante que desea practicar, *pero debe grabarse muy especial y seriamente en la memoria que, salvo muy raras excepciones, el raya yoga sólo puede ser aprendido sin riesgos practicándolo bajo la guía directa de un maestro.* Si estas conversaciones logran despertar el deseo por más amplias informaciones sobre el tema, el maestro no faltará.

El sistema de Patányali está basado sobre el sistema de la *sankhia*, siendo muy pocos los puntos en que difieren. Las dos diferencias más importantes son: primero, que Patányali admite un Dios Personal en la figura de un Primer Maestro, mientras que el único Dios que admiten los *sankhias* es un ser casi perfecto que, temporariamente, está a cargo de un ciclo de creación; segundo, los *yoguis* sostienen que la mente es igualmente todopenetrante como el alma, o *Purusha*, y los *sankhias no.*

VIVEKANANDA

RAYA YOGA

CAPÍTULO I

PRELIMINAR

Todo nuestro conocimiento está basado en la experiencia. Lo que llamamos conocimiento inferencial, en el cual vamos de lo menos a lo más generalizado, o de lo general a lo particular, tiene su base en la experiencia. En lo que se ha llamado ciencias exactas la gente encuentra fácilmente la verdad porque en ella se apela a la experiencia particular de cada ser humano. El científico no nos pide que creamos en cosa alguna, pues tiene certeros resultados obtenidos por su propia experiencia y razonando sobre ellos, cuando nos dice que podemos creer en sus conclusiones, recurre a cierta experiencia universal de la humanidad. En toda ciencia exacta hay una base que es común a la humanidad toda, de modo que podemos al instante conocer la verdad o falacia de las conclusiones a que se arriba. Ahora, la pregunta es, ¿tiene la religión alguna base así?, o no. Tendré que responder esta cuestión de dos modos, afirmativa y negativamente. La religión como es enseñada generalmente en todas partes del mundo, se dice que está basada en la fe y la creencia y, en la mayoría de los casos, está constituída sólo por una serie de teorías y ésta es la razón por la cual encontramos a todas las religiones querellando entre ellas. Esas teorías, además, están basadas sobre creencias. Un hombre dice que hay un gran Ser sentado sobre las nubes y que gobierna a todo el universo y me pide que lo crea por la sola autoridad de su aserción. Del mismo modo, puedo yo tener mis propias

ideas y pedir a los demás que sean creídas; pero si se me pide cuál es la razón para creerlas, yo no puedo darles ninguna. Por eso están actualmente descalificadas la religión y la filosofía metafísica. Todo hombre instruído parece decir: "¡Oh!, estas religiones son sólo montones de teorías sin regla alguna para juzgarlas, predicando cada hombre su idea favorita." No obstante, hay una base de creencia universal en la religión, que gobierna todas las diferentes teorías y todas las diversas ideas de distintas sectas, en diferentes países. Llegando a esta base encontramos que todas ellas están también basadas en experiencias universales.

En primer lugar, si se analiza todas las diversas religiones del mundo se encontrará que se dividen en dos clases: aquellas que tienen una escritura y aquellas que no las tienen. Las que tienen una escritura son las más vigorosas y tienen el mayor número de seguidores. Aquellas que no tienen escrituras son, por lo común, decadentes y las pocas nuevas que hay tienen muy pocos seguidores. Sin embargo, en todas ellas encontramos una especie de consenso en sus opiniones, esto es, que las verdades que enseñan se refieren a los resultados de las experiencias de ciertas personas en particular. Los cristianos piden que creamos en su religión, en Cristo y que debemos aceptarlo como la Encarnación de Dios; que creamos en Dios, en un alma y en un estado mejor del alma. Si yo les pregunto cuál es la razón, ellos dicen que creen en ello. Pero si vamos hasta el manantial original de la cristiandad, veremos que está basado en la experiencia. Cristo dijo que vio a Dios; los discípulos dijeron haber tenido la percepción directa de Dios; y así por el estilo. Similarmente, en el buddhismo está la experiencia de Buddha. Él experimentó ciertas verdades, las realizó, tuvo contacto con ellas y las predicó al mundo. Así también ocurre con los hindúes. En sus escrituras, sus relatores, llamados *rishis*, o sabios espirituales, declaran haber realizado ciertas verdades y éstas son las que predican. Por tanto, es claro que todas las religiones del mundo han sido construídas sobre ese único fundamento universal y adamantino de todo nuestro conocimiento: *experiencia directa*. Todos los maestros espirituales vieron a Dios; todos ellos realizaron íntimamente su propia alma; vieron su futuro; realizaron la eternidad y eso

que lograron por percepción directa es lo que predicaron. Sólo hay esta diferencia, que la mayoría de estas religiones, especialmente en los tiempos modernos, pretenden sentar una peculiar idea, esto es, que tales experiencias son imposibles de tener en los tiempos presentes; fueron sólo posibles para unos pocos hombres, quienes fueron los fundadores de las religiones que más tarde llevaron sus nombres. En nuestros días esas experiencias se han vuelto obsoletas y, por lo tanto, tenemos que tomar la religión como creencia. Yo niego eso absolutamente. Si ha habido cierta experiencia en este mundo en cualquier rama particular del conocimiento, se sigue, indudablemente, que esa experiencia ha sido posible millones de veces antes, y será repetida eternamente. La uniformidad es la rigorosa ley de la naturaleza; lo que una vez ha ocurrido puede volver a ocurrir siempre.

Los maestros de la ciencia del *raya yoga*, por tanto, declaran que la religión no sólo está basada sobre la experiencia habida en antiguas épocas, sino también que ningún hombre puede ser religioso hasta que no haya tenido él las mismas percepciones. El *raya yoga* es la ciencia que nos enseña como lograr esas percepciones. No sirve de mucho hablar de religión hasta que uno no la ha sentido. ¿Por qué hay tanta perturbación, tanta lucha y disputas en el nombre de Dios? Ha habido más derramamiento de sangre en el nombre de Dios que por ninguna otra causa, porque la gente nunca fue a la fuente original; quedaron contentos con sólo prestar su reconocimiento mental a las costumbres de sus antepasados y quisieron que los demás hicieran lo mismo. ¿Qué derecho tiene un hombre de decir que tiene un alma si él no la ha sentido, o que hay un Dios si él no lo ve? Si hay un Dios nosotros debemos verlo; si hay un alma debemos percibirla; de otra manera es mejor no creer. Es mejor ser un declarado ateo que un hipócrita. La idea moderna, por un lado, que sostienen los "doctos" es que la religión y la metafísica y toda búsqueda de un Ser Supremo es en vano; por el otro lado, entre los semicultos la idea parece ser que estas cosas realmente no tienen ninguna base, cuyo único valor consiste en el hecho de que producen fuerzas motoras poderosas que estimulan el hacer bien al mundo. Si los hombres creen en un Dios pueden volverse buenos y morales, y eso hace buenos ciudadanos. No

podemos censurarlos por sostener tales ideas, viendo que toda la enseñanza que estos hombres reciben es simplemente una creencia en un eterno galimatías, sin sustancia alguna detrás de ella. Están llamados a vivir sobre palabras; ¿pueden hacerlo? Si pudieran yo no me hubiera preocupado para nada de la naturaleza humana. El hombre quiere la verdad, quiere experimentar la verdad por sí mismo; cuando la ha alcanzado, realizado, sentido en lo íntimo de su corazón, sólo entonces, declaran los Vedas, todas las dudas se desvanecen, toda oscuridad se disipa y todo lo que era torcido se endereza. "¡Oid hijos de la inmortalidad!, incluso aquellos que viven en la más elevada esfera, el sendero ha sido encontrado; hay una senda fuera de toda esta oscuridad, y se encuentra percibiendo a Él que está más allá de toda oscuridad; no hay otro sendero."

La ciencia del *raya yoga* presenta ante la humanidad un método práctico y científicamente elaborado para alcanzar esa verdad. En primer lugar, cada ciencia debe tener su propio método de investigación. Si alguien desea ser astrónomo con sólo sentarse y gritar: "¡Astronomía, astronomía!", nunca llegará a serlo. Lo mismo ocurre con la química. Cierto método debe ser seguido. Hay que ir a un laboratorio, tomar diferentes sustancias, mezclarlas, hacer compuestos, experimentos y así podrá llegarse a tener el conocimiento de la química. Si se desea ser astrónomo hay que ir a un observatorio, mirar por el telescopio, estudiar estrellas y planetas, y entonces se podrá llegar a ser astrónomo. Cada ciencia debe tener su propio método. Puedo predicar miles de sermones a vosotros, pero ellos no os hará religiosos hasta que no hayáis puesto en práctica el método respectivo. Estas son verdades de los sabios de todos los rincones de la tierra, de todas las épocas, de hombres puros e inegoístas, que no tenían otro motivo que el de hacer bien al mundo. Todos ellos declaran haber encontrado cierta verdad más elevada que aquella que pueden brindarnos los sentidos, y nos invitan a su verificación. Se nos pide que comencemos a practicar su método con toda honestidad y entonces, si no encontramos esa elevada verdad, tendremos el derecho de decir que no hay verdad alguna en la postulación, pero antes de haberlo hecho así, no somos racionales negando la veracidad de sus aserciones. Por eso

debemos trabajar firmemente, utilizando los métodos prescritos y la luz llegará.

En la adquisición de conocimientos usamos la generalización y la generalización está basada en la observación. Primero observamos hechos, luego formulamos generalizaciones y recién entonces extraemos conclusiones o principios. El conocimiento de la mente, de la naturaleza interna del hombre, del pensamiento no puede nunca ser logrado hasta que no tengamos antes el poder de observar los hechos que tienen lugar en nuestro interior. Es comparativamente fácil observar los hechos que tienen ocurrencia en el mundo exterior, porque han sido inventados variados instrumentos para ese propósito, pero en el mundo interior no tenemos ningún instrumento que venga en nuestra ayuda. No obstante, sabemos que debemos observar para tener una ciencia real. Sin un análisis adecuado cualquier ciencia está desahuciada, es mero teorizar y es por ello que todos los sicólogos están disputando entre ellos desde la más remota antigüedad, excepto aquellos pocos que encontraron los medios apropiados de observación.

En primer lugar, la ciencia del *raya yoga* se propone darnos tales medios de observación de los estados internos. El instrumento requerido para ello es la mente misma. El poder de la atención, debidamente guiado, y dirigido hacia el mundo interior, analizará la mente y nos mostrará diversos hechos. Los poderes de la mente son como rayos dispersos; cuando se concentran iluminan. Este es nuestro único medio de acceder al conocimiento. Todos lo estamos usando, ya sea en el mundo externo o en el interno; pero, para el sicólogo, la misma minuciosa observación debe ser dirigida al mundo interior, como hace el hombre de ciencia con lo externo. Y esto requiere una gran práctica. Desde nuestra niñez se nos viene enseñando que sólo debemos prestar atención a las cosas externas, nunca a las cosas internas, de aquí que la mayoría de nosotros hemos casi perdido la facultad de observar el mecanismo interno. Volver la mente, por así decir, hacia adentro, retenerla para que no vaya afuera y, entonces, concentrar todos sus poderes y dirigirlos sobre la mente misma para que pueda conocer su propia naturaleza, analizarse a sí misma, es una tarea sumamente dura. Sin embargo éste

es el único medio para lograr cualquier cosa que sea un acercamiento científico al tema.

¿De qué sirve tal conocimiento? Primero, el conocimiento en sí es el mayor premio o recompensa del conocimiento y, segundo, también tiene su utilidad. Nos quitará toda nuestra desdicha. Cuando el hombre por el análisis de su propia mente se encuentra cara a cara, podría decirse, con algo que no es destructible, algo que es, por su naturaleza intrínseca, eternamente puro y perfecto, no será nunca más miserable, nunca más infeliz. Toda miseria viene del temor, del deseo insatisfecho. El hombre sabrá que nunca muere, y entonces no tendrá más miedo a la muerte. Cuando sabe que es perfecto, no tendrá más vanos deseos y estando estas dos causas ausentes, no será más desdichado; será la dicha perfecta, aun estando en este cuerpo.

Hay un método único para alcanzar ese conocimiento, eso que es llamado *concentración*. El químico en su laboratorio concentra todas las energías de su mente en un foco, y las aplica sobre los materiales que analiza y así descubre sus secretos. El astrónomo concentra todas las energías de su mente y las proyecta a través del telescopio hacia el cielo; así logra los secretos de las estrellas, soles, lunas y planetas. Más concentro mis pensamientos en la materia de la cual estoy hablando, mayor claridad podré dar a mis ideas. Vosotros me estáis escuchando, y mayor sea la concentración de vuestro pensamiento más claramente podréis comprender lo que os digo.

Todo conocimiento en el mundo ha sido conseguido solamente por la concentración de los poderes de la mente. El mundo está pronto a revelar sus secretos con sólo saber cómo llamar, y dar el golpe apropiado. La firmeza y la fuerza del golpe viene por medio de la concentración. El poder de la mente humana no tiene límites. Mayor concentrada está, mayor es el poder que puede llevar sobre un punto; ése es el secreto.

Es fácil concentrar la mente en cosas externas, pues la mente naturalmente va hacia afuera; pero no es así en el caso de la religión, o sicología, o metafísica, *donde el sujeto y objeto son uno*. El objeto es interno, la mente misma es el objeto y es necesario estudiar a esa misma mente; la mente

estudiando a la mente. Sabemos que hay un poder de la mente llamado reflexión. Yo os estoy hablando; al mismo tiempo estoy parado aparte, por así decir, como una segunda persona, y sabiendo y escuchando lo que estoy diciendo. Vosotros trabajáis y pensáis al mismo tiempo, en tanto que una parte de la mente se aparta y sabe lo que estáis pensando. Los poderes de la mente deben ser concentrados y dirigidos sobre sí misma, y así como los lugares más oscuros revelan sus secretos ante los penetrantes rayos del sol, esta mente concentrada penetra sus propios y más íntimos secretos. De este modo llegaremos hasta la base de la creencia, la real y genuina religión. Percibiremos por nosotros mismos si es que tenemos almas, si la vida dura unos minutos o por la eternidad, si hay un Dios en el universo o no. Todo esto nos será revelado. Esto es lo que el *raya yoga* intenta enseñarnos. La meta de toda su enseñanza es lograr la concentración de la mente, luego, cómo descubrir los más ocultos escondrijos de nuestra propia mente; después, cómo generalizar su contenido y de ello sacar nuestras propias conclusiones. Por lo tanto, no existe la pregunta de cuál es nuestra religión, si somos deístas o ateos, si somos cristianos, judíos o buddhistas. Somos seres humanos; esto es suficiente. Todo ser humano tiene el derecho y el poder de indagar acerca de la religión; todo ser humano tiene el derecho de inquirir la razón del porqué y tener por sí mismo la respuesta a tales cuestiones con sólo tomarse la molestia de buscarla.

Hasta aquí, entonces, vemos que en el estudio de este *raya yoga* ninguna creencia o credo es necesario. No creer en nada hasta tanto no se haya encontrado algo por sí mismo; eso es lo que nos enseña. No se necesita apuntalar a la verdad para que se mantenga firme. ¿Acaso alguien intentaría decir que los hechos comprobados en el estado de vigilia necesitan como prueba sueños o fantasías? Ciertamente, no. Este estudio del *raya yoga* toma mucho tiempo y constante práctica. Una parte de esta práctica es física, pero la parte principal es mental. A medida que avancemos veremos cuan íntimamente la mente está conectada con el cuerpo. Si creemos que la mente es simplemente algo que es menos denso que el cuerpo y que la mente actúa sobre el cuerpo es razonable que el cuerpo reaccione sobre la mente. Si el cuerpo está

enfermo, la mente se enferma también. Si el cuerpo está sano, la mente permanece sana y fuerte. Cuando uno está enojado, la mente se perturba; de modo similar, estando la mente perturbada, el cuerpo también sufre esa perturbación. Ocurre con la mayoría de la humanidad que la mente está mayormente bajo el control del cuerpo, siendo esta clase de mente muy poco desarrollada. Una enorme masa de los seres humanos se encuentra en un escalón muy cercano a la animalidad. No sólo esto, sino que en muchos casos el poder de control en ellos es muy poco más elevado que el de los animales inferiores. Tenemos muy poco dominio de nuestras mentes. Por lo tanto, para alcanzar cierto dominio, para conseguir el control sobre el cuerpo y la mente, tenemos que recurrir a ciertas ayudas en lo físico; cuando el cuerpo está suficientemente controlado, podemos intentar el manejo de la mente. Influenciando la mente seremos capaces de traerla bajo nuestro control, hacerla actuar a nuestro gusto y obligarla a concentrar sus poderes en la forma que deseemos.

Para el *raya yogui* el mundo exterior es sólo el aspecto denso de lo interno, o sutil. Siempre la causa es sutil y el efecto denso. Así pues, el mundo exterior es el efecto y el interior la causa. Del mismo modo las fuerzas externas son simplemente las partes más densas, de las cuales las fuerzas internas son más finas. El hombre que ha descubierto y aprendido a manejar las fuerzas internas tendrá la naturaleza toda bajo su dominio. El *yogui* se propone a sí mismo nada menos que dominar todo el universo, controlar la naturaleza toda. Quiere llegar a un punto donde lo que llamamos "leyes de la naturaleza" no tendrán más influencia sobre él, donde será capaz de ir más allá de ellas. Será amo de la naturaleza toda, interna y externa. El progreso y la civilización de la raza humana significa, simplemente, el control de esa naturaleza.

Las diferentes razas aplican diferentes procedimientos para controlar la naturaleza. Así como en una misma sociedad algunos individuos desean controlar la naturaleza externa y otros la interna, lo mismo ocurre entre las razas, deseando algunas controlar la naturaleza externa y otras la interna. Algunos dicen que por el control de la naturaleza interna controlamos todas las cosas. Otros, que por el control de la

naturaleza externa controlamos todas las cosas. Si llegamos a los extremos, unos y otros tienen razón porque en la naturaleza no hay tal división de externo e interno. Estas son limitaciones ficticias que nunca han existido. Los "externalistas" y los "internalistas" están destinados a encontrarse en el mismo punto, cuando hayan alcanzado el punto extremo de su conocimiento. Como el físico cuando lleva su conocimiento hasta el límite último, encuentra que éste se convierte en metafísico, así también el metafísico encontrará que lo que llama mente y materia son distinciones aparentes, siendo todo, en realidad, Uno.

El fin y la meta de toda ciencia es encontrar esa unidad, el Uno del cual la multiplicidad va siendo elaborada, ese Uno que aparece como los "muchos". El *raya yoga* propone comenzar con el mundo interior, estudiar la naturaleza interna y por medio de ella controlar el todo: la naturaleza interna y externa. Es un intento que viene desde tiempos muy remotos. La India en esto ha tenido su plaza fuerte especial, pero ha sido intentado también por otros pueblos. En los pueblos occidentales se consideró como misticismo, y la gente que quería practicarlo era más bien quemada en la hoguera o muertos por considerárseles como brujas y hechiceros. En la India, por diversas razones, cayó en las manos de personas que destruyeron el noventa por ciento de este conocimiento y trataron de hacer un gran secreto del resto. En la época actual han surgido en occidente muchos de los llamados "maestros", peores que esos de la India, pues aquellos conocían algo mientras que estos modernos representantes no saben nada.

Cualquier cosa que sea secreta o misteriosa en esos sistemas del *yoga* debe ser rechazada al instante. La mejor guía en la vida es la fuerza. En religión, como en otras materias, hay que descartar toda cosa que debilite, pues no tiene nada que ver con ella. Las ideas acerca de "temas misteriosos" debilitan el cerebro humano. Han casi destruido este *yoga*, una de las más grandes ciencias. Desde el momento en que fue descubierto, hace más de cuatro mil años, el *yoga* fue perfectamente delineado, formulado y predicado en la India. Es un hecho que sorprende que mientras más moderno es el comentador más errores comete, en tanto que los más anti-

guos escritores eran los más racionales. La mayoría de los modernos escritores hablan de toda suerte de misterios. Así fue como el *yoga* cayó en las manos de pocas personas que hicieron de él un secreto, en lugar de permitir que sobre este conocimiento cayera la esplendente luz del sol y de la razón. Hicieron eso porque pretendían tener poderes para ellos solos.

En primer lugar no hay ningún misterio en lo que yo enseño. Lo poco que sé es de lo que hablaré a vosotros. Hasta donde yo pueda razonar lo haré, pero de lo que yo no conozca les haré conocer qué es lo que dicen los libros. Es erróneo creer ciegamente. Debéis ejercitar vuestra propia razón y juicio; debéis practicar y comprobar si estas cosas ocurren o no. Lo mismo que aceptáis cualquier otra ciencia, debéis comenzar el estudio de esta ciencia. No hay misterios ni riesgos en ella. De modo que por ser verdad debería ser predicada en las esquinas públicas, a plena luz del día. Cualquier intento de mistificar estas cosas es causa de un gran peligro.

Antes de seguir más adelante, os voy a hablar algo sobre la filosofía *sankhia* en la cual está basada, en su totalidad, el *raya yoga*. De acuerdo con la filosofía *sankhia* la génesis de la percepción es la siguiente: la impresión de los objetos exteriores es llevada por los instrumentos externos a sus respectivos centros cerebrales u órganos; los órganos llevan la impresión a la mente; la mente, a la facultad determinativa; de ésta al *Purusha* (alma individual), que las recibe, y así se produce realmente la percepción. Luego el *Purusha* da la orden de volver, por así decir, hacia los centros motores para hacer lo necesario. Con excepción del *Purusha*, todo lo demás es material, aunque la mente es una materia más fina que los instrumentos externos. Ese material del cual está compuesto la mente cuando se vuelve denso se convierte en *tanmatras*. Éstos constituyen la materia externa. Esta es la sicología *sankhia*. Así que, entre el intelecto y la materia externa hay solamente una diferencia de grado. El *Purusha* es la única cosa que es inteligente. La mente es como si fuera un instrumento en las manos del alma individual, por medio del cual percibe los objetos externos.

La mente está constantemente cambiando, corriendo de un objeto a otro; a veces, se apega a varios órganos, otras veces, a uno solo y otras a ninguno. Si yo oigo al reloj, por

ejemplo, con gran atención, quizás no vea cosa alguna aunque mis ojos puedan estar abiertos, mostrando que la mente no estuvo adherida a los órganos de la vista mientras lo estuvo al órgano del oído. Pero la mente adiestrada puede ser conectada a todos los órganos simultáneamente. Tiene el poder reflexivo de contemplar y reflexionar acerca de sus más íntimas profundidades. Este poder reflexivo es lo que el yogui quiere alcanzar; concentrando los poderes de la mente y volviéndolos al interior busca saber qué es lo que pasa en lo íntimo de sí mismo. Esto no es cuestión de mera creencia; es el análisis al que han llegado varios filósofos. Los fisiólogos modernos nos dicen que los ojos no son el órgano de la visión, sino que el órgano está en uno de los centros nerviosos del cerebro y, así por el estilo, ocurre con todos los sentidos. También nos dicen que estos centros están constituidos con el mismo material que el cerebro. Los *sankhias* también nos dicen la misma cosa. La primera es una declaración proveniente del lado físico, y la última se refiere al aspecto sicológico; sin embargo, las dos exponen lo mismo. Nuestro campo de investigación está más allá de eso.

El yogui se propone alcanzar ese estado sutil de percepción por el cual puede percibir todos los diferentes estados mentales. Debe tener la percepción mental de todos ellos. Uno puede percibir como viaja una sensación, como la recibe la mente, como llega a la facultad determinativa y como ésta la pasa al *Purusha*. Así como cada ciencia requiere ciertas preparaciones y tiene su propio método que debe ser seguido antes de que pueda ser comprendida, lo mismo ocurre con el *raya yoga*.

Ciertas reglas en cuanto a alimentación son necesarias; debemos comer aquellos alimentos que nos ayudan a purificar la mente. Si vais a un zoológico tendréis la demostración de esto al instante. Veréis a los elefantes, animales enormes, pero calmos y tranquilos; y si os acercáis a las jaulas de los leones y tigres los encontraréis inquietos, mostrando cuánta diferencia proviene del alimento. Todas las fuerzas que están trabajando en este cuerpo han sido producidas por el alimento; esto lo vemos todos los dias. Si comenzáis a ayunar, primero se debilitará el cuerpo, sufrirán las fuerzas físicas; luego, pasados unos pocos días, también sufrirán las fuerzas

mentales. Primero, fallará la memoria. Más adelante se llega a un punto en que ya no sois capaces de pensar, mucho menos de seguir el curso de un razonamiento. Tenemos, por tanto, que cuidar la clase de alimentos que comemos al principio y cuando estemos bastante fuertes, cuando nuestra práctica esté bien adelantada, ya no necesitaremos ser tan cuidadosos al respecto. Cuando la planta está creciendo debe cercársela para que no sea dañada; pero cuando se hace árbol toda protección es quitada; está bastante fuerte como para resistir cualquier ataque.

Un yogui debe evitar estos dos extremos: fastuosidad y austeridad. No debe ayunar, o torturar su carne; aquel que así lo hace, dice el *Bhagavad Guita*, no puede ser yogui; aquel que ayuna, aquel que duerme poco, aquel que duerme mucho, aquel que trabaja demasiado y aquel que no trabaja nada, ninguno de éstos puede ser yogui.

Capítulo II

PRIMEROS PASOS

El *raya yoga* está divido en ocho partes, como sigue:

1) *Yama:* no quitar la vida a nadie; veracidad; no hurtar; continencia y no recibir dádiva alguna.
2) *Niyama:* higiene; contentamiento; austeridad; estudio y entrega de sí mismo a Dios.
3) *Asana:* postura.
4) *Pranaiama:* control del *prana*.
5) *Pratiahara:* refrenar los sentidos, retirándolos de sus objetos.
6) *Dhárana:* fijar la menie en un tema o punto.
7) *Dhiana:* meditación.
8) *Samadhi:* superconsciencia.

El *yama y niyama*, como puede verse, son entrenamientos morales; sin éstos como base ninguna práctica de yoga tendrá éxito. Una vez establecido en estos dos el yogui comenzará a realizar el fruto de sus prácticas; sin ellos nunca verá los frutos. Un yogui no debe pensar herir a nadie en pensamiento, palabra o acto. Su compasión no quedará limitada a los hombres solamente sino que irá más allá y abrazará al mundo entero.

El paso que sigue es *asana*, o postura. Diariamente se deberá hacer una serie de ejercicios, físicos y mentales, hasta alcanzar ciertos estados más elevados. Por lo tanto, es absolutamente necesario que encontremos una postura en la cual

podamos estar así por largo tiempo. Cada uno debe elegir la postura que le resulte más cómoda. Para reflexionar, una determinada postura puede ser muy buena para alguien y muy dificultosa para otro. Veremos más adelante que durante el estudio de estos temas sicológicos se lleva a cabo en el cuerpo una gran actividad. Corrientes nerviosas deben ser despla-zadas para dárseles nuevos canales. Comenzarán nuevas clases de vibraciones y, podría decirse, que la constitución toda será remodelada. Pero la mayor parte de la actividad tendrá lugar a lo largo de la columna vertebral, por eso la única cosa necesaria en la postura es mantener la columna vertebral libre, sentarse derecho, manteniendo erectas estas tres partes: pecho, cuello y cabeza. Que todo el peso de estas tres partes descanse sobre las costillas y entonces se tiene una postura natural cómoda, con la columna derecha. Podéis comprobar fácilmente que no es posible mantener pensamientos muy elevados con el pecho hundido. Esta porción del *raya yoga* es un poco similar al *hatha yoga*, que se ocupa enteramente del cuerpo físico, cuya meta es hacer muy fuerte este cuerpo físico. Nada tenemos que hacer aquí con ese yoga porque sus prácticas son muy difíciles y no pueden ser aprendidas en un dia y, después de todo, no produce mucho desarrollo espiritual. Muchas de esas prácticas podréis encontrarlas en Delsarte y otros maestros, tales como mantener el cuerpo en diferentes posturas. El objeto de éstas es físico, no sicológico. No hay ni un solo músculo en el cuerpo sobre el cual el hombre no pueda establecer un perfecto control; el corazón puede ser parado o puesto en marcha a su mandato, y cada parte del organismo puede ser similarmente controlada.

El resultado de esta rama del yoga es dar larga vida a los hombres; la salud es su principal idea, la única meta del *hatha yogui*. Está decidido a no caer enfermo y nunca se enferma. Tiene larga vida; cien años no son nada para él; a los 150 años de edad se mantiene joven y fresco, sin un cabello gris siquiera. Pero esto es todo. Un *baniano* vive algunas veces hasta cinco mil años, pero es un árbol y nada más. Así pues, si un hombre vive mucho tiempo es sólo un animal sano. Una o dos lecciones comunes del *hatha yoga* son muy útiles. Por ejemplo, algunos de vosotros comprobaréis que es algo bueno para el dolor de cabeza absorber agua fría por la nariz apenas uno se levanta por la mañana; todo el dia el cerebro estará bien y fresco, y nunca os resfriaréis. Es muy fácil de hacer; poned la nariz dentro del agua, absorbed por la nariz haciendo actuar como bomba la garganta.

Después de haber aprendido a sentarse firme, erecto, se tiene que realizar, conforme a ciertas escuelas, una práctica llamada purificación de los nervios. Algunos han rechazado esta parte aduciendo que no corresponde al *raya yoga*, pero como una autoridad tan grande como el comentador Sankaracharia lo aconseja, yo pienso que es conveniente que sea mencionada y voy a citar sus propias instrucciones, extraídas de un comentario al *Svetasvatara Upanishad*: "La mente que ha sido limpiada de sus impurezas por el *pranaiama*, puede quedar fija en Brahman; por el *pranaiama*, puede quedar fija en Brahman; por lo tanto, el *pranaiama* queda declarado. Primero tienen que ser purificados los nervios, luego llega el poder de practicar el *pranaiama*. Tapando la ventana derecha de la nariz con el pulgar, aspirar el aire por la izquierda, de acuerdo a la capacidad; luego, sin intervalo, echar el aire afuera por la ventana derecha, tapando la izquierda. De nuevo inhalar por la derecha y exhalar por la izquierda, según la capacidad; practicando esto tres o cuatro veces en diferentes horas del dia, antes de amanecer, durante el mediodía, al atardecer y a la medianoche, se logra la pureza de los nervios en quince dias o un mes; a partir de aquí comienza el *pranaiama*."

La práctica es absolutamente necesaria. Vosotros podéis sentaros durante el tiempo señalado y escucharme a mí, pero si no practicáis no daréis un solo paso hacia adelante. Todo depende de la práctica. Nunca entendemos estas cosas hasta que no las experimentamos. Tenemos que comprobarlas y sentirlas por nosotros mismos. El mero escuchar las explicaciones nada nos dará. Algunos obstáculos se presentan en la práctica. El primer impedimento es un cuerpo enfermo; si el cuerpo no está en buen estado, la práctica quedará obstruida; por lo tanto, debemos mantener el cuerpo en buena salud. Debemos cuidar nuestra comida y bebida, y todo lo que hagamos, para mantener el cuerpo fuerte. Esto es todo; nada más acerca del cuerpo. No debemos olvidar que la salud es sólo

un medio para llegar a un fin. Si la salud fuera el fin seríamos como animales; los animales raramente se enferman.

El segundo obstáculo es la duda; siempre tenemos dudas acerca de cosas que no hemos visto. Por más que quiera, el hombre no puede vivir basado en las palabras. De modo que la duda que surge en nosotros es de si hay alguna verdad o no en todas estas cosas; aun el mejor entre nosotros dudará algunas veces. Con la práctica, dentro de pocos días, se tiene una ligera vislumbre tanto como para darle a uno coraje y esperanza. Como decía cierto comentador de la filosofía yoga: "Cuando se haya logrado una prueba, por pequeña que ésta pueda ser, tendremos fe en la enseñanza toda del yoga." Después de sólo algunos pocos meses de práctica, por ejemplo, comenzaréis a comprobar que podéis leer el pensamiento de otros; ellos vendrán hacia vosotros en forma de imágenes. Cuando concentréis la mente con el deseo de oir, quizás escucharéis alguna cosa que está ocurriendo en un lugar bien distante. Esta vislumbre vendrá al principio de a poco, pero esto es suficiente como para daros fe y fuerza, y esperanza. Por ejempo, si uno concentra sus pensamientos en la punta de la nariz a los pocos días comenzará a sentir las más deliciosas fragancias, lo cual demuestra que hay ciertas percepciones mentales que pueden ser evidentes sin el contacto de objetos físicos. Pero debemos recordar siempre que estos son sólo los medios, que la mira, el fin, la meta de todo este entrenamiento es la liberación del alma individual. El absoluto control de la naturaleza, y nada menos que eso, debe ser la meta. Debemos ser los amos y no los esclavos de la naturaleza; ni el cuerpo ni la mente deben ser nuestros amos, ni debemos olvidar que: "el cuerpo es mío" y no yo del cuerpo.

Un dios y un demonio fueron a recibir enseñanzas acerca del Ser, buscando para ello a un gran sabio espiritual. Estudiaron con él por un largo tiempo; al final el sabio les dijo: "Ustedes mismos son el Ser que están buscando." Los dos pensaron que sus respectivos cuerpos eran el Ser. Retornaron a los suyos muy satisfechos y les dijeron: "Hemos aprendido todo lo que hay que aprender; coman, beban y estén alegres; nosotros somos el Ser; nada hay más allá de nosotros." La naturaleza del demonio era ignorante, anublada, por eso no inquirió nada más, sino que quedó absolutamente contento

con la idea de que él era Dios, que el cuerpo era llamado Ser. El dios tenía una naturaleza más pura. Al comienzo cometió la equivocación de pensar: "Yo, este cuerpo, soy Brahman; por lo tanto, debo mantenerlo fuerte, con salud, bien vestido y darle toda clase de placeres." Pero, a los pocos días, descubrió que eso no podía ser el significado de lo dicho por el sabio, su maestro; debía haber algo más elevado. Retornó a él y dijo: "Señor, ¿usted me enseñó que este cuerpo es el Ser? Si es así, yo veo que todos los cuerpos mueren; el Ser no puede morir." El sabio dijo: "Sigue buscando; tú eres Aquello." Luego el dios pensó que las fuerzas vitales que mueven al cuerpo eran a las que el sabio se refirió. Pero, después de un tiempo, comprobó que si comía estas fuerzas vitales se mantenían fuertes, pero que si no se alimentaba bien éstas se debilitaban. El dios fue nuevamente a ver al sabio y dijo: "Señor, ¿quiso decir usted que las fuerzas vitales son el Ser?" El sabio respondió: "Busca por ti mismo; tú eres Aquello." El dios retornó a su morada una vez más, pensando que quizás la mente era el Ser. Pero al instante vio que los pensamientos son muy variables; ahora buenos, luego malos; la mente era demasiado cambiante para ser el Sed. Volvió al sabio y dijo: "Señor, yo no creo que la mente es el Ser; ¿quiso usted decir eso?" Replicó el sabio: "No, tú eres Aquello; busca por ti mismo." El dios retornó y al final descubrió que él era el Ser, más allá de todo pensamiento, el Uno, sin nacimiento o muerte, a quien la espada no puede partirlo, ni el fuego quemarlo, ni el aire secarlo o el agua mojarlo; sin principio y sin fin; el inmutable, intangible, omnisciente, omnipotente Ser; no era el cuerpo ni la mente, sino algo que está más allá de todo ello. Así pues, quedó satisfecho; pero el pobre demonio no descubrió la verdad debido a su apego total por el cuerpo.

En este mundo hay muchos de naturaleza demoníaca, pero también hay algunos dioses. Si alguien se propone enseñar alguna ciencia para aumentar el poder de los placeres sensorios, encontrará una enormidad de interesados en seguirla. Si uno intenta mostrar el sendero hacia la meta suprema, encuentra pocos que lo escuchen. Muy pocos tienen el poder de esforzarse por comprender lo más elevado, menos aún son los que tienen la paciencia de alcanzarlo. Pero hay

también muy pocos que saben que aunque se pueda hacer vivir al cuerpo por miles de años, al final el resultado será el mismo. Cuando las fuerzas que lo mantienen unido se van, el cuerpo tiene que caer. No ha nacido todavía el hombre que haya podido parar por un momento el cambio en su cuerpo. Cuerpo es el nombre de una serie de cambios. "Como en un río las masas de agua están cambiando ante ti a cada momento, y nuevas masas vienen que toman similar forma, así ocurre con este cuerpo." No obstante, el cuerpo debe mantenerse fuerte y sano; es el mejor instrumento que tenemos.

Este cuerpo humano es el cuerpo más admirable del universo, y el ser humano es el más maravilloso de los seres. El hombre es superior a todos los animales, a todos los ángeles; nada hay más grande que el hombre. Hasta los *devas* (seres luminosos) tienen que bajar nuevamente y procurar la salvación por medio del cuerpo humano. Únicamente el hombre alcanza la perfección; como he dicho, ni siquiera los *devas* la logran. De acuerdo a los judíos y mahometanos Dios creó al hombre después de crear los ángeles y todas las otras cosas, y luego de crear al hombre El pidió a los ángeles que vinieran y fueran a saludarlo, y todos lo hicieron excepto Iblis; por eso Dios lo castigó y se volvió Satán. Detrás de esta alegoría está la gran verdad de que el nacimiento humano es el más grande que podemos tener. La creación inferior, es animal, es menos inteligente y manufacturada mayormente de *tamas* (torpidez, inercia, ignorancia). El animal no puede tener ningún pensamiento elevado; tampoco pueden los ángeles, o *devas*, alcanzar la libertad directa sin volver al nacimiento humano. En la sociedad humana, en la misma forma, demasiado riqueza o demasiada pobreza son grandes impedimentos para que el alma individual logre un desarrollo elevado. Es de la clase media que surgen los grandes del mundo. En la clase media las fuerzas están bien ajustadas y balanceadas.

Retornando a nuestro tema, nos acercamos al *pranaiama* por el control de la respiración. ¿Qué tiene esto que ver con los poderes de concentración de la mente? La respiración es como la rueda volante de esta máquina, el cuerpo. En una gran máquina vemos moverse primero la rueda volante y

este movimiento pasa a una maquinaria más y más fina hasta que todo el mecanismo entra en movimiento. La respiración es esa rueda volante, que suministra y regula el poder motriz a todas las cosas en este cuerpo.

Cierta vez el ministro de un gran rey cayó en desgracia. El rey, para castigarlo, ordenó que se lo encerrara en lo más alto de una torre. Eso fue hecho y el ministro quedó encerrado allí para que pereciera. Sin embargo, él tenía una fiel esposa que fue a la torre de noche y llamó a su esposo para preguntarle qué podía hacer para ayudarle. Él le dijo que volviera la próxima noche a la torre trayendo con ella una larga soga, un piolín grueso, hilo de coser, hilo de seda, un escarabajo y un poco de miel. Muy sorprendida la buena esposa obedeció a su marido y le llevó las cosas pedidas. El esposo le indicó que atara firmemente el hilo de seda al escarabajo, luego que le untara las antenas con una gota de miel y lo dejara libremente sobre la pared de la torre con la cabeza dirigida hacia arriba. Ella siguió todas las instrucciones y el escarabajo partió para su largo viaje. Atraído por el olor de la miel delante de él, ascendía lentamente por el muro, con la esperanza de alcanzar la miel, hasta que al final llegó a la torre donde el ministro lo agarró y quedó en posesión del hilo de seda. Dijo a su esposa que atara el hilo de coser al de seda, y una vez que lo subió que hiciera lo mismo con el piolín y por último con la soga. Después el resto fue fácil. El ministro descendió de la torre por la soga y pudo fugarse. En este cuerpo nuestro el movimiento respiratorio es "el hilo de seda"; asiéndolo y aprendiendo a controlarlo, agarramos el hilo de las corrientes nerviosas, y desde éstas el piolín de nuestros pensamientos y, por último, la soga del *prana*, por medio de cuyo control alcanzamos la liberación.

No conocemos cosa alguna acerca de nuestros propios cuerpos; no podemos conocerla. Cuando mucho podemos agarrar un cuerpo muerto y seccionarlo, y hay algunos que toman un animal vivo y lo cortan en trozos para ver qué es el cuerpo por dentro. No obstante, eso no tiene nada que ver con nuestros propios cuerpos. Sabemos muy poco acerca de ellos. ¿Por qué no sabemos? Porque nuestra atención no es lo bastante discriminativa como para percibir los sutiles movimientos que se están llevando a cabo en nuestro interior.

Podemos tener conocimiento de ellos cuando la mente se torna más sutil y penetra, podría decirse, profundamente dentro del cuerpo. Para alcanzar esa percepción sutil tenemos que comenzar con las percepciones más densas. Tenemos que conseguir de a poco el manejo de eso que pone en marcha la máquina toda: esto es el *prana*, cuya manifestación más evidente es la respiración. Entonces, por medio de la respiración podremos entrar poco a poco dentro del cuerpo, lo cual nos capacitará para descubrir las fuerzas sutiles, las corrientes nerviosas que dan movimiento a todo en el cuerpo. Tan pronto como las percibimos y aprendemos a sentirlas, comenzaremos a tener control sobre ellas y sobre el cuerpo. La mente también es puesta en movimiento por estas diferentes corrientes nerviosas, y así al final alcanzaremos el estado de perfecto control sobre el cuerpo y la mente, haciendo de ellos nuestros servidores. El conocimiento es poder; tenemos que conseguir ese poder, de modo que debemos principiar por el comienzo, el *pranaiama*, controlando el *prana*. Este *pranaiama* es un tema muy largo y tomará varias lecciones para ilustrarlo enteramente. Iremos tomando parte por parte.

Veremos gradualmente las razones de cada ejercicio y cuales fuerzas son puestas en movimiento en el cuerpo. Todas estas cosas llegarán a nosotros, pero esto requiere constante práctica, y la comprobación vendrá por medio de esa práctica. Ninguna cantidad de razonamiento que yo pueda daros será prueba para vosotros hasta que no la hayáis tenido por vosotros mismos. Tan pronto como comencéis a sentir esas corrientes en movimiento dentro de vosotros, las dudas se desvanecerán, pero eso requiere una firme práctica todos los dias. Debéis practicar por lo menos dos veces diarias y los momentos mejores son los de la mañana y del atardecer. Se produce un estado de relativa calma en el paso de la noche al dia y del dia a la noche. La mañana temprano y el comienzo del atardecer son los dos períodos de calma. Vuestro cuerpo tendrá igual tendencia a sentirse calmo en esas horas. Tenemos que aprovechar esta condición natural y comenzar entonces la práctica. Haced una regla de no comer sin antes haber practicado; si haceis esto la incitante fuerza del hambre romperá vuestra pereza. En la India

se enseña a los niños que no deben comer nunca sin antes haber practicado o hecho algún culto, y eso se hace natural después de cierto tiempo; un niño no sentirá hambre hasta que no se haya bañado y practicado.

Aquellos de vosotros que podéis hacerlo deben tener una habitación destinada solamente a la práctica, es mejor; no debéis dormir en ella, teniendo que ser un lugar consagrado; no debéis entrar en la habitación sin haberos bañado antes y estar perfectamente limpios de cuerpo y mente. Colocad siempre flores; ellas dan el mejor ambiente para un yogui; también fotografías o cuadros de quienes os plazca. Quemad incienso a la mañana y al atardecer. No tengáis disputas, o enojos, o pensamientos impuros en esa habitación. Sólo permitid la entrada a ella de personas que tengan el mismo modo de pensar que vosotros. Entonces gradualmente habrá una atmósfera de pureza en ese ambiente, de modo que cuando os sintáis desdichados, afligidos, con dudas o vuestra mente esté intranquila, el sólo hecho de entrar en esa habitación os dará calma. Los templos y las iglesias se hicieron con esa idea y algunos templos e iglesias aun ahora os hacen sentir esa calma; pero en la mayoría de ellos la idea original se ha perdido. La idea es que manteniendo vibraciones puras allí, el lugar se vuelve y mantiene lleno de inspiración. Quienes no pueden permitirse el tener una habitación aparte pueden practicar en el lugar donde quieran. Sentaos manteniendo una postura derecha y la primera cosa a hacer es enviar una corriente de pensamientos puros a toda la creación; mentalmente repetid: "Que todos los seres estén felices; que todos los seres estén tranquilos; que todos los seres estén dichosos." Hacedlo así hacia el este, sud, norte y oeste. Más repitáis eso mejor os sentiréis vosotros mismos. Descubriréis al final que el modo más fácil de estar vosotros sanos es ver que los otros tienen salud y el modo más fácil de sentiros felices es que lo otros sean felices. Después de hacer esto, aquellos que creen en Dios deben orar, pero no por dinero, por salud o por ir al cielo; suplicad por lograr conocimiento y luz; toda otra plegaria es egoísta. Luego lo que sigue es pensar en vuestro propio cuerpo y tratar de que sea fuerte y sano; es el mejor instrumento que tenéis. Pensad en él como siendo fuerte e impenetrable como el diamante, y que con la ayuda de este

cuerpo atravesaréis el océano de la vida. La libertad nunca será alcanzada por los débiles; arrojad lejos toda debilidad; decid a vuestro cuerpo que es fuerte; decid a vuestra mente que sea fuerte y tened ilimitada fe y esperanza en vosotros mismos.

Capítulo III

P R A N A

El *pranaiama* no es, como muchos piensan, algo que se refiere a la respiración; la respiración poco o nada tiene que ver con él. La respiración es solamente uno de los tantos ejercicios por medio de los cuales alcanzamos el *pranaiama* real. *Pranaiama* significa control del *prana*. Según los filósofos de la India el universo entero está compuesto de dos materiales, uno de los cuales ellos llaman *akasa*. Es la existencia onmipresente, todopenetrante. Toda cosa que tiene forma, toda cosa que es el resultado de una combinación, se desarrolla de este *akasa*. Es el *akasa* que se vuelve aire, que se vuelve líquido y que se hace sólido; es el *akasa* que se vuelve el sol, la tierra, la luna, las estrellas, los cometas; es el *akasa* que deviene el cuerpo humano, el cuerpo de los animales, las plantas, toda forma que vemos, todas las cosas que pueden ser sentidas, todas las cosas que existen. No puede ser percibido, pues es tan sutil que está más allá de toda percepción ordinaria; puede sólo ser visto cuando se vuelve denso, ha tomado forma. Al principio de la creación lo único que hay es el *akasa*; al final de un ciclo (de creación) todos los sólidos, líquidos y gases se vuelven a disolver en el *akasa*, y la creación que sigue tiene su origen de modo similar en este *akasa*.

¿Por qué poder este *akasa* es manufacturado en este universo? Por el poder del *prana*. Así como el *akasa* es la materia infinita, omnipresente de este universo, el *prana* es la

fuerza infinita, omnipresente, por la cual se manifiesta este universo. Al principio y al término de un ciclo todas las cosas se vuelven *akasa*, y todas las fuerzas que existen en el universo retornan al *prana*; en el ciclo venidero de este *prana* evoluciona todo aquello que llamamos energía, toda cosa que llamamos fuerza. Es el *prana* que se manifiesta como moción; es el *prana* que se está manifestando como gravitación, como magnetismo. Es el *prana* que se está manifestando como las funciones del cuerpo, como corriente nerviosa, como fuerza del pensamiento. Descendiendo desde el pensamiento hasta la más inferior de las fuerzas, todo es sólo la manifestación del *prana*. La suma total de todas las fuerzas, mentales o físicas, de este universo, cuando vuelven nuevamente a su estado original, a esto se llama *prana*. "Cuando no había existencia ni inexistencia, cuando las tinieblas cubrían a las tinieblas, ¿qué existía entonces? Ese *akasa* existía sin movimiento." El impulso físico del *prana* ha sido detenido, pero sigue existiendo lo mismo. Al final de un ciclo las energías que se extienden por el universo se aquietan y vuelven potenciales. Al comenzar un próximo ciclo comienzan a moverse y agitan al *akasa* y del *akasa* se desarrollan todas estas variadas formas y así como el *akasa* cambia, también cambia el *prana* en todas estas manifestaciones de energía. El conocimiento y el control de este *prana* es realmente lo que significa *pranaiama*.

Esto nos abre los portales de un poder casi ilimitado. Supongamos que un hombre, por ejemplo, ha comprendido perfectamente lo que el *prana* es y lo controla, ¿qué poder sobre la tierra no podrá ser suyo? Podría ser capaz de hacer cambiar al sol y las estrellas su curso, controlar toda cosa del universo, del átomo a los soles, por el hecho de controlar el *prana*. Esto es el fin y mira del *pranaiama*. Cuando el yogui se hace perfecto nada hay en la naturaleza que no pueda estar bajo su control. Si ordena venir a los seres luminosos (*devas*) o a los espíritus de los que han muerto, ellos vendrán a su mandato. Todas las fuerzas de la naturaleza le obedecerán como esclavos. Cuando el ignorante ve esos poderes del yogui los llama milagros. Una particularidad de la mente hindú es inquirir para alcanzar la última generalización posible, dejando para más adelante el logro de los detalles. Esta cuestión fue formulada en los Vedas: "¿Qué es aquello conocido lo cual conocemos todas las cosas?" De modo que, toda escritura y toda filosofía que haya sido escrita se ha hecho solamente para demostrar la existencia de "aquello", conocido lo cual todo queda conocido. Si un hombre quiere conocer este universo pedacito por pedacito tendrá que conocer uno por uno cada grano de arena, lo que significa disponer de infinito tiempo; no podrá nunca conocer todo. Entonces, ¿cómo puede tenerse el conocimiento? ¿Cómo es posible para el hombre ser todoconocedor por medio de los detalles? El yogui dice que detrás de todas estas manifestaciones particulares hay una generalización. Tras toda idea particular hay un principio generalizado, abstracto; alcanzado éste se ha logrado todas las cosas. Así como en los Vedas este universo ha sido generalizado como la Única Existencia Absoluta y quien ha podido asir esa Existencia ha alcanzado al universo todo, así también todas las fuerzas han sido generalizadas en ese *prana* y aquel que ha alcanzado ese *prana* tiene a su alcance todas las fuerzas del universo, mentales o físicas. Aquel que ha controlado el *prana* ha controlado su propia mente y todas las mentes que existen. Aquel que ha controlado el *prana* ha controlado su cuerpo y todos los cuerpos que existen, porque el *prana* es la manifestación generalizada de la fuerza.

Cómo controlar el *prana* es la única idea del *pranaiama*. Todo el entrenamiento y ejercicios a este respecto son sólo para lograr ese fin. Todo hombre debe principiar por donde se encuentra, debe aprender a controlar las cosas que están más cerca de él. Este cuerpo está muy cercano a nosotros, más próximo que ninguna otra cosa en el universo externo y esta mente es lo que tenemos más cerca que todo lo demás. El *prana* que está trabajando esta mente y cuerpo, respecto al *prana* todo del universo es lo que está más cerca nuestro. La pequeña ola del *prana* que representa nuestra energía propia, mental y física, es la que está más cerca nuestro que todas las olas del infinito océano del *prana*. Si podemos llegar a controlar esta pequeña ola, recién entonces podremos esperar alcanzar el control de todo el *prana*. El yogui que ha hecho eso logra la perfección; ya no queda más tiempo sujeto a poder alguno. Se vuelve casi todopoderoso, casi omnisciente. En todos los países vemos que hay agrupaciones que han intentado controlar el *prana*. En este país (Es-

tados Unidos de Norte América) hay curadores por la mente, curadores por la fe, espiritistas, quienes siguen la Ciencia Cristiana, hipnotizadores, etcétera, y si examinamos estos diferentes grupos encontraremos detrás de todo, este control del *prana*, sepánlo o no ellos mismos. Si por un proceso de ebullición pudiéramos tener un residuo de todas esas teorías, el residuo sería ése. Es la misma y única fuerza la que ellos están manipulando, nada más que lo hacen sin saberlo. Se han tropezado con esta fuerza, que han descubierto por casualidad y la están usando inconscientemente sin conocer su naturaleza, pero es la misma que usa el yogui y que viene del *prana*.

El *prana* es la fuerza vital en todo ser. El pensamiento es la acción más sutil y elevada del *prana*. El pensamiento, por otro lado, como vemos, no es todo. Hay también eso que llamamos instinto, o pensamiento inconsciente, el plano más inferior de la acción. Si un mosquito nos pica, automática, instintivamente moveremos nuestra mano para pegarle. Esto es una expresión del pensamiento. Todo acto reflejo del cuerpo pertenece a ese plano del pensamiento. Hay también otro plano del pensamiento, el consciente. Yo razono, juzgo, pienso, considero el pro y el contra de ciertas cosas, sin embargo eso no es todo. Sabemos que la razón es limitada. La razón sólo puede llegar hasta cierto punto; no puede seguir más allá. Ciertamente, es muy, pero muy limitado el círculo en donde se mueve. No obstante, al mismo tiempo, vemos que hay hechos que entran violentamente dentro de ese círculo. Como la aparición de los cometas ciertas cosas entran dentro de este círculo; es cierto que provienen de más allá del límite, aunque nuestra razón no llega hasta allí. Las causas de este fenómeno de introducirse dentro de estos reducidos límites están fuera de esos límites. La mente puede existir en un plano más elevado, en la superconsciencia. Cuando la mente ha alcanzado este estado, el cual se llama *samadhi* —concentración perfecta, superconsciencia—, trasciende los límites de la razón y se enfrenta con hechos que ni el instinto ni la razón pueden nunca conocer. Todas las manipulaciones de las fuerzas sutiles del cuerpo, que son diferentes manifestaciones del *prana*, si son ejercitadas con disciplina, dan un

impulso a la mente, la ayudan a ir más alto y volverse superconsciente, plano desde donde luego actúa.

En este universo hay una sustancia permanente, sin interrupciones en cada plano de existencia. Físicamente este universo es uno; no hay ninguna diferencia entre el sol y vosotros. El científico os dirá que es solamente una ficción el decir lo contrario. No hay ninguna diferencia fundamental entre la mesa y yo; la mesa es un punto en la masa de materia y yo soy otro punto. Cada forma representa, diríamos, un remolino en el infinito océano de la materia, en el cual éste no es constante. Como en una impetuosa corriente puede haber millones de remolinos, apareciendo el agua diferente a cada momento, girando y girando por unos segundos, y luego siguiendo, remplazados por otros nuevos, así el universo todo es una masa de materia que constantemente está cambiando, en la cual todas las formas de existencias son sólo otros tantos remolinos. Una masa de materia entra en un remolino, digamos, un cuerpo humano, permanece ahí por un tiempo, sufre cambios y sale entrando en otro, digamos esta vez, el cuerpo de un animal, del cual otra vez después de unos pocos años, entra en otro remolino llamado un trozo de mineral. Es un constante cambio. Ningún cuerpo perdura. No hay tal cosa como mi cuerpo o tu cuerpo, salvo en las palabras. De una inmensa masa de materia un punto es llamado luna, otro sol, otro hombre, otro tierra, otro planta, otro mineral. Ninguno es permanente, pues cada cosa es cambiante, estando la materia eternamente concretándose y desintegrándose. Igual ocurre con la mente. La materia está representada por éter; cuando la acción del *prana* es más sutil, el mismo éter en un estado más fino de vibración, representará a la mente y seguirá siendo una ininterrumpida masa. Si pudiérais solamente llegar a esa sutil vibración veríais y sentiríais que el universo entero está compuesto de vibraciones sutiles. Algunas veces ciertas drogas tienen el poder de elevarnos a un estado donde esas vibraciones pueden ser sentidas, aunque quedaron en el campo de los sentidos. Muchos de vosotros recordaréis el celebrado experimento de Sir Humphrey Davy cuando el gas exhilarante (protóxido de ázoe) lo dominó, cómo durante la conferencia permaneció inmóvil, estupefacto y cómo después de ella dijo que el uni-

verso todo estaba hecho de ideas. En esos momentos, podría decirse, cesaron las vibraciones densas y sólo las vibraciones sutiles, que él llamó ideas, estuvieron presentes. Él pudo solamente ver a su alrededor las vibraciones sutiles; todas las cosas se volvieron pensamientos; el universo todo era un océano de pensamiento, él y todos los demás se volvieron remolinos pequeños de pensamientos.

De modo que, aun en el universo del pensamiento encontramos unidad, y al final, cuando llegamos al Ser, llegamos a saber que ese Ser sólo puede ser Uno. Más allá de las vibraciones de la materia en sus aspectos denso y sutil, más allá de todo movimento sólo hay lo Uno. Hasta en el movimiento manifestado hay sólo unidad. Estos hechos ya no pueden ser más rechazados. Los físicos modernos han demostrado también que la suma total de las energías en el universo es la misma desde el principio hasta el fin. También ha sido demostrado que esta suma total de energía existe en dos formas. Deviene potencial, suave y calma, y luego se vuelve a manifestar como todas estas fuerzas; en un momento dado retorna al estado de quietud y al siguiente se manifiesta. Así sigue evolucionando e involucionándose a lo largo de la eternidad. El control de este *prana*, como hemos dicho antes, es lo que se ha llamado *pranaiama*.

La manifestación más evidente de este *prana* en el cuerpo humano es el movimiento de los pulmones. Si éstos no funcionan, lo normal es que todas las otras manifestaciones de fuerza del cuerpo se paren inmediatamente. Pero hay personas que se ejercitan de tal manera que el cuerpo seguirá viviendo aunque ese movimiento se haya detenido. Hay algunas personas que pueden enterrarse a sí mismas por días y sin embargo seguir con vida sin respirar. Para alcanzar lo sutil tenemos que ayudarnos con lo denso, y de este modo, progresar gradualmente hacia lo más sutil hasta lograr nuestro objetivo. El *pranaiama* significa realmente el controlar ese movimiento de los pulmones y ese movimiento está asociado con la respiración. No es que la respiración lo produce; por el contrario *él está produciendo la respiración*. Este movimiento atrae el aire por una acción de bombeo. El *prana* está moviendo los pulmones, el movimiento de los pulmones atrae el aire. De manera que el *pranaiama* no

es respiración, sino el contralor del poder muscular que mueve los pulmones. Esa fuerza muscular que se pone en camino por medio de los nervios hacia los músculos y de ellos hacia los pulmones, haciéndolos funcionar en cierta manera, es el *prana*, que es lo que tenemos que controlar en el *pranaiama*. Cuando el *prana* ha sido controlado, entonces veremos inmediatamente que todas las otras acciones del *prana* en el cuerpo irán de a poco quedando bajo control. Yo mismo he visto hombres que han controlado casi todos los músculos del cuerpo; y, ¿por qué no? Si tengo el control sobre ciertos músculos, ¿por qué no lo tendré sobre cada músculo y nervio del cuerpo? ¿Qué imposibilidad hay en ello? En el estado actual se ha perdido el control y el movimiento se ha hecho automático. Nosotros no podemos mover las orejas a voluntad, pero conocemos animales que lo hacen. No tenemos ese poder porque no lo hemos ejercitado. Esto es lo que se llama atavismo.

Por otra parte, sabemos que el movimiento que ha devenido latente puede ser traído de nuevo a la manifestación. Por dura labor y práctica ciertos movimientos del cuerpo que están de lo más dormidos pueden ser puestos bajo perfecto control. Razonando de este modo vemos que no hay ninguna imposibilidad, sino por el contrario, tenemos todas las probabilidades de poner bajo perfecto control cada parte del cuerpo. Esto es lo que hace el yogui por medio del *pranaiama*. Quizás algunos de vosotros han leído que en el *pranaiama*, al inspirar el aire, debéis llenar el cuerpo todo con *prana*. En la traducción de *prana* al inglés se le ha dado el vocablo *respiración*, y vosotros estáis inclinados a preguntar cómo se hace. La culpa es del traductor. Toda parte del cuerpo puede ser llenada con *prana*, esta fuerza vital, y cuando sois capaces de hacerlo podréis controlar el cuerpo entero. Toda enfermedad y sufrimiento sentido en el cuerpo serán perfectamente controlados; no solamente esto, seréis capaces de controlar otro cuerpo. Todo es infeccioso en este mundo, bueno o malo. Si vuestro cuerpo se encuentra en cierto estado de tensión, tendrá la tendencia a producir la misma tensión en otros. Si sois fuertes y sanos, aquellos que vivan cerca de vosotros tendrán también la tendencia de volverse fuertes y sanos, pero si sois enfermos y débiles, los que

os rodean tendrán la tendencia de volverse lo mismo. En el caso de un hombre tratando de curar a otro, la idea primaria es simplemente transferir su propia salud al otro. Esta es la clase primitiva de curación. Consciente o inconscientemente la salud puede ser trasmitida. Un hombre verdaderamente fuerte que esté viviendo con uno débil, lo sepa o no hará que él se sienta un poco fuerte. Cuando se hace esto conscientemente deviene más rápida y mejor en su acción. Luego tenemos casos en los cuales un hombre puede no ser muy sano y no obstante sabemos que puede llevar la salud a otros. En este caso el primer hombre tiene un poco más de control sobre su *prana* y puede levantarlo, en esos momentos, podría decirse, a un cierto estado de vibración y trasmitirlo a otra persona.

Han habido casos donde este procedimiento ha sido llevado a la distancia, pero en realidad no hay ninguna distancia en el sentido de separación. ¿Dónde está la distancia que tenga una interrupción? ¿Hay alguna separación o intervalo entre vosotros y el sol? Es una continua masa de materia, siendo el sol una parte y vosotros otras. ¿Hay alguna rotura o pausa entre una parte y otra de un río? Entonces, ¿por qué no puede viajar una fuerza? No hay ninguna razón en contra. Los casos de curación a la distancia son absolutamente verdaderos. El *prana* puede ser trasmitido a muy largas distancias; pero por un caso fidedigno hay centenares de fraudes. El proceso de la curación no es tan fácil como pueda creerse. En los casos más comunes de tales curaciones se verá que los curadores aprovechan, en general, las condiciones naturalmente saludables del cuerpo humano. Un alópata viene y para tratar a los pacientes con cólera les suministra ciertas medicinas; el homeópata hace lo propio con sus medicinas y cura quizás más enfermos que el alópata, porque el homeópata no perturba a sus pacientes, sino que permite que la naturaleza obre en ellos. El que cura por la fe curará a más enfermos todavía, porque lleva la fuerza de su mente al *prana* dormido del paciente y por medio de la fe lo despierta.

Hay un error cometido constantemente por los que curan por medio de la fe: ellos creen que es la fe la que directamente cura al hombre. Pero la fe sola no es lo que cubre

todo el campo. Hay enfermedades donde el peor síntoma es que el paciente nunca piensa que tiene esa enfermedad. Esa tremenda fe del paciente es en sí un síntoma de la enfermedad y habitualmente indica que morirá rápidamente. En tales casos el principio de que la fe cura no es aplicable. Si fuera sólo la fe lo que cura, esos pacientes también serían curados. La curación real se produce por el *prana*. El hombre puro, que ha controlado el *prana*, tiene el poder de ponerlo en cierto estado de vibración y dirigirlo hacia otros, despertando en los demás una vibración similar. Veis eso en las acciones de todos los días. Yo os estoy hablando. ¿Qué estoy tratando de hacer? Yo estoy, por así decir, llevando mi mente hacia un cierto estado de vibración y mejor lo logre más os afectará a vosotros aquello que os digo. Todos vosotros sabéis que el día que yo estoy más entusiasmado más disfrutaréis de la conferencia y cuando yo tengo menos entusiasmo vosotros os sentís faltos de interés.

Las voluntades gigantescas del mundo, esas voluntades que mueven al mundo, pueden llevar sus propios *pranas* a un elevado estado de vibración, y se hacen tan poderosos y grandes que se apoderan de los demás al instante, y millares los siguen y la mitad de la humanidad piensa como ellos lo hacen. Los grandes profetas del mundo tuvieron un maravilloso control del *prana*, lo cual les daba una fuerza de voluntad tremenda; ellos levantaron el *prana* al más elevado estado de movimiento y esto es lo que les dio el poder de regir al mundo. Todas las manifestaciones de poder provienen de este control. El hombre puede no conocer el secreto, pero ésta es la única explicación. Algunas veces en vuestro propio cuerpo la provisión de *prana* gravita en más o en menos en cierta parte del cuerpo; la adecuada demanda es perturbada y cuando es alterado ese equilibrio, aquello que llamamos enfermedad se produce. Para quitar el *prana* superfluo, o suplir el *prana* que está faltando, tiene que curarse la enfermedad. Aprender cuando hay más o menos *prana* es una parte del cuerpo de lo que debiera haber, eso también es *pranaiama*. Las sensaciones se volverán tan sutiles que la mente sentirá que hay menos *prana* en un dedo del pie o de la mano de lo que debiera haber y tendrá el poder de suministrarlo. Estas son cosas que encontramos

entre las variadas funciones del *pranaiama*. Tiene que ser aprendido lenta y gradualmente y, como veis, el fin real del *raya yoga* es enseñar a controlar y dirigir el *prana* en los diferentes planos.

Cuando un hombre ha concentrado sus energías domina el *prana* que hay en su cuerpo. Cuando un hombre está meditando, también está concentrando el *prana*.

En el océano hay enormes olas, como montañas; luego olas más y más pequeñas, llegando hasta la simple burbuja, pero tras de todo esto está el océano infinito. La burbuja está conectada con el infinito océano en un extremo y la enorme ola en el otro extremo. De manera que, uno puede ser un gigante y otro una pequeña burbuja, pero cada uno está conectado con el infinito océano de la energía, que es la herencia común a todo animal que existe. Donde quiera haya vida el depósito de la energía infinita está detrás. Principiando como diminutas, microscópicas burbujas, como ciertos hongos y siendo todo el tiempo aprovisionados por el infinito depósito de la energía, una forma va cambiando lenta pero firmemente y con el curso del tiempo se vuelve planta, animal, hombre y ultérrimamente Dios. Esto es alcanzado a través de millones de eones, pero, ¿qué es el tiempo? Un aumento de velocidad, mayor intensidad en la lucha son cosas capaces de construir un puente sobre el golfo del tiempo. Lo que naturalmente insume un largo tiempo para ser realizado puede ser acelerado por una mayor intensidad en la acción, dice el yogui. Un hombre puede andar lentamente arrastrando esa energía que como infinita masa existe en el universo y quizás requerirá cien mil años para llegar a ser *deva*, y luego, quizás, cinco mil años para volverse aún algo más elevado, y quizás unos cinco millones de años para volverse perfecto. Un desarrollo rápido acorta el tiempo. ¿Por qué no es posible, con suficiente esfuerzo alcanzar esa misma perfección en seis meses o en seis años? No hay ningún límite. La razón demuestra eso. Si una máquina con una cierta cantidad de carbón recorre cinco kilómetros por hora, hará el mismo recorrido en menos tiempo con mayor aprovisionamiento de carbón. Similarmente, ¿por qué el alma humana no podrá alcanzar, por la intensificación de su acción, la perfección en esta misma vida?

Sabemos que todos los seres lograrán al final esa meta. Pero, ¿quién quiere esperar todos esos millones de eones? ¿Por qué no alcanzarla inmediatamente, aun en este mismo cuerpo, en esta forma humana? ¿Por qué no he de lograr ahora este infinito conocimiento, este infinito poder?

El ideal del *raya yogui*, la ciencia toda del *raya yoga* está dirigida al propósito de enseñar al hombre cómo, por la intensificación del poder de asimilación, acortar el tiempo de alcanzar la perfección en lugar de avanzar lentamente, siguiendo punto por punto y esperando hasta que toda la raza humana haya devenido perfecta. Todos los grandes profetas, santos y videntes de la verdad del mundo, ¿qué es lo que han hecho? En el corto lapso de una vida ellos vivieron la vida de la humanidad toda, recorriendo todo el espacio de tiempo que necesita comúnmente el hombre para llegar a la perfección. En una sola vida se perfeccionan; no piensan en ninguna otra cosa; no vive un solo momento para otra idea y de ese modo el sendero se acorta para ellos. Lo que significa concentración es intensificar el poder de asimilación y, así, acortar el tiempo. El raya yoga es la ciencia que nos enseña cómo lograr el poder de concentración.

¿Qué tiene que hacer el *pranaiama* con el espiritismo? El espiritismo es también una manifestación del *pranaiama*. Si es verdad que existen los espíritus de los que han partido, sólo que nosotros no podemos verlos, es muy probable que puedan haber centenares y millones de ellos cerca nuestro, aunque no podamos verlos, sentirlos ni tocarlos. Podemos estar continuamente yendo y viniendo entremedio de sus cuerpos y ellos no vernos ni sentirnos. Es un círculo dentro de otro círculo, un universo dentro de otro universo. Nosotros tenemos cinco sentidos y representamos el *prana* en cierto estado de vibración. Todos los seres en el mismo estado de vibración se verán los unos a los otros, pero si hay seres que manifiestan un estado más elevado de vibración ellos no serán vistos. Podemos aumentar la intensidad de una luz hasta el punto de no verla del todo, pero pueden haber seres con ojos tan poderosos que puedan ver tal luz. Además, si sus vibraciones son muy bajas no veremos la luz, pero hay animales que pueden verla, como los gatos y los buhos y

lechuzas. Nuestro alcance de visión corresponde solamente a un plano de las vibraciones de este *prana*. Tomemos el ejemplo de la atmósfera; tiene capas superpuestas, pero las capas más cercanas a la tierra son más densas que las altas, y a medida que ascendemos la atmósfera se hace más enrarecida. Luego tomemos el caso del océano; a medida que se desciende más profundamente la presión del agua aumenta, y los animales que viven en el fondo del mar no pueden nunca subir a menor profundidad pues se harían pedazos.

Imaginad al universo como un océano de éter, consistente de capa sobre capa de diversos grados de vibración bajo la acción del *prana*; lejos del centro las vibraciones son menores, más cerca de él ellas se vuelven más y más rápidas; un orden de vibración constituye un plano. Luego suponed que estos tipos de vibraciones están cortadas en planos: tantos millones de kilómetros una clase de vibración, y luego otros tantos millones de kilómetros otra clase más elevada de vibración, y así por el estilo. Por tanto, es probable que aquellos que viven en el plano de un cierto estado de vibración tendrán el poder de reconocerse entre sí, pero no reconocerán los que están arriba de ellos. Sin embargo, así como con el telescopio y el microscopio podemos aumentar el alcance de nuestra visión, similarmente podemos por el *raya yoga* elevarnos a un estado de vibración de otro plano y esto nos capacita para conocer lo que está pasando allí. Suponed que esta habitación está llena de seres a quienes no podemos ver. Ellos representan al *prana* en un cierto estado de vibración y nosotros representamos a otro. Suponed que ellos representan una rápida vibración y nosotros lo opuesto. El material del cual están compuestos es el *prana*, lo mismo que nosotros. Todo es parte del mismo océano del *prana*, difiriendo ellos sólo en el tipo de vibración. Si yo puedo ponerme en el estado de esa rápida vibración, ese plano cambiará para mí de inmediato; yo no os veré más a vosotros; ustedes se desvanecen y ellos aparecen. Algunos de vosotros, quizás, sabe que esto es cierto. Todo eso de llevar la mente a un elevado estado de vibración se encierra en una palabra en el *raya yoga: samadhi*. Todos los estados de una vibración más alta, vibraciones superconscientes de la mente, están agrupados en esta única palabra, *samadhi*, y los estados inferiores del *samadhi* nos dan la visión de esos seres. La gradación más elevada del *samadhi* la tenemos cuando vemos el material del cual están compuestos la totalidad de los seres en diferentes grados, y cuando conociendo un trozo de arcilla conocemos la arcilla toda del universo.

Así vemos que este *pranaiama* llega hasta incluir todo aquello del espiritismo que es cierto. De modo semejante veréis que donde quiera haya una secta o grupo de individuos tratando de descubrir cualquier cosa misteriosa o mística, u oculta, lo que están practicando es realmente este *yoga*, este intento de controlar el *prana*. Veréis que donde quiera haya un despliegue extraordinario de poder es la manifestación de este *prana*. Hasta las ciencias físicas pueden ser incluidas en el *pranaiama*. ¿Qué mueve la máquina a vapor? El *prana* actuando por medio del vapor. ¿Qué son fenómenos como el de la electricidad y otros sino *prana*? ¿Qué es la ciencia física? La ciencia del *pranaiama* aplicada por medios externos. El *prana* cuando se manifiesta como poder mental sólo puede ser controlado por medios mentales. La parte del *pranaiama* que se propone el control de las manifestaciones físicas del *prana* por medios físicos es llamada ciencia física y la parte que trata de controlar las manifestaciones del *prana* como fuerza mental, por medios mentales, es llamada *raya yoga*.

Capítulo IV

EL PRANA SÍQUICO

Según los yoguis hay dos corrientes nerviosas en la columna espinal, llamadas *pingala* e *irha*, y un canal hueco llamada *sushumna* que corre a lo largo y en el medio de la espina dorsal. En el extremo inferior de este canal está lo que los yoguis llaman "el loto de la *kundalini*". Ellos lo describen con forma triangular y en el lenguaje simbólico de los yoguis se dice que en él hay *enroscado* un poder llamado *kundalini*. Cuando la *kundalini* despierta trata de abrirse paso a través del canal y a medida que se eleva paso a paso, podría decirse, una a otra capa de la mente se va abriendo y llegan al yogui todas las variadas visiones y maravillosos poderes. Cuando alcanza al cerebro el yogui se desliga totalmente del cuerpo y la mente; el alma individual descubre lo que estaba oculto, esto es, *que es libre*. Sabemos que la espina dorsal está compuesta de una manera peculiar. Si ponemos el número 8 horizontalmente tenemos dos partes conectadas por el medio. Suponed que agregamos un ocho tras otro, apilándolos, eso representará la espina dorsal. La izquierda es el *irha*, la derecha el *pingala* y el canal que corre por el centro de la espina dorsal es el *sushumna*. Donde la espina dorsal termina, en una de las vértebras lumbares, una fina fibra sale hacia abajo, y el canal continúa lo mismo dentro de esa fibra, sólo que más fina. El canal se cierra en la parte inferior que está situada

cerca del llamado plexo sacro, el cual, conforme a los modernos fisiólogos, es de forma triangular. Los diferentes plexos que tienen sus centros en el canal espinal pueden muy bien representarse por los "lotos" del yogui.

El yogui describe varios centros, comenzando con el *muladhara*, en la base, y terminando con el *sahasrara*, el loto de mil pétalos que se halla en el cerebro. De manera que si tomamos estos diferentes plexos como representación de esos lotos, la idea del yogui podrá ser entendida fácilmente en el lenguaje de la fisiología moderna. Sabemos que hay dos clases de acción en estas corrientes nerviosas, una aferente (que atrae) y la otra eferente (que lleva); una sensoria y la otra motora; una centrípeta y la otra centrífuga. Una lleva las sensaciones al cerebro y la otra del cerebro al cuerpo. Estas vibraciones están todas conectadas con el cerebro a lo largo de su recorrido. Algunos otros hechos tendremos que recordar para despejar el camino hacia la explicación que vendrá. La espina dorsal, en el cerebro, termina en una especie de bulbo, en la médula, que no está adherido al cerebro sino que flota en un fluído, de modo que si la cabeza llega a recibir un golpe, la fuerza de este golpe se disipará en el fluído y no dañará al bulbo. Esto es algo muy importante para recordar. En segundo lugar, debemos saber también que, de todos los centros, tenemos que recordar particularmente tres: el *muladhara* (básico), el *sahasrara* (el loto de los mil pétalos del cerebro) y el *manipura* (el loto umbilical). Enseguida tomaremos un ejemplo de los físicos. Todos oímos hablar sobre la electricidad y otras variadas fuerzas conectadas con ella. Lo que la electricidad es ninguno lo sabe; por lo poco que alcanzamos a saber es una clase de moción.

Hay otros variados movimientos en el universo; ¿cuál es la diferencia entre ellos y la electricidad? Supongamos que esta mesa se mueve; que las moléculas que componen esta mesa se están moviendo en diferentes direcciones; para que se muevan en la misma dirección tendremos que hacerlo por medio de la electricidad. El impulso eléctrico hace que las moléculas de un cuerpo se muevan en la misma dirección. Si todas las moléculas de aire de una habitación se hicieran mover en la misma dirección ello constituiría una gigantesca

batería eléctrica de la habitación. De los fisiólogos debemos recordar este otro punto, que el centro que regula el sistema respiratorio tiene una clase de acción controladora sobre el sistema de la corriente nerviosa.

Ahora veremos por que se hace cierta práctica de respiración. En primer lugar, con la respiración rítmica se produce cierta tendencia en todas las moléculas del cuerpo a moverse en la misma dirección. Cuando la mente asume la forma de voluntad, las corrientes nerviosas se cambian en un impulso similar al de la electricidad, porque los nervios han demostrado su polaridad bajo la acción de corrientes eléctricas. Esto pone de manifiesto que cuando se transforma la voluntad en las corrientes nerviosas se cambia en algo semejante a la electricidad. Por tanto, cuando todos los impulsos del cuerpo se han vuelto perfectamente rítmicos el cuerpo se ha convertido, podría decirse, en una gigantesca batería de voluntad. Esta tremenda voluntad es exactamente lo que el yogui quiere tener. Así pues, vemos en ello una explicación fisiológica del ejercicio respiratorio. Éste tiende a producir una acción rítmica en el cuerpo y nos ayuda, por medio del centro respiratorio, a controlar los otros centros. El propósito del *pranaiama* aquí es levantar el poder enroscado en el *muladhara*, llamado *kundalini*.

Todas las cosas que vemos, imaginamos o soñamos las tenemos que percibir en el espacio. Éste es el espacio ordinario, llamado *mahakasa*, o espacio elemental. Cuando un yogui lee los pensamientos de otros hombres, o percibe objetos supersensorios, los percibe en otra clase de espacio llamado *chittakasa*, o espacio mental. Cuando la percepción carece de objetos y el alma brilla en su propia naturaleza, es llamado *chidakasa*, o espacio del conocimiento. Cuando se ha despertado la *kundalini* y entra en el canal del *sushumna* todas las percepciones tienen lugar en el espacio mental. Cuando ha alcanzado el término del canal que se abre en el cerebro, la percepción sin objetos se produce en el espacio del conocimento. Tomando la analogía de la electricidad vemos que el hombre sólo puede enviar una

corriente a través de un cable,[1] pero la naturaleza no necesita cables para enviar sus tremendas corrientes. Esto nos prueba que el cable no es realmente necesario, y que solo por nuestra incapacidad nos vemos obligados a usarlo.

De modo semejante todas las sensaciones y movimientos del cuerpo están siendo enviados al cerebro y saliendo de éste por medio de estos conductores de las fibras nerviosas. Las columnas de las fibras sensorias y motoras en la espina dorsal son *irha* y *pingala* de los yoguis. Son los canales principales a través de los cuales viajan las corrientes aferentes y eferentes. Pero, ¿por qué la mente no ha de poder enviar noticias sin ningún alambre, o reaccionar sin él? Vemos que esto se hace en la naturaleza. El yogui dice que si podéis hacerlo os habréis librado de la esclivitud de la materia. ¿Cómo hacer eso? Si vosotros podéis hacer pasar la corriente por el *sushumna*, el canal que está en el medio de la espina dorsal, habréis resuelto el problema. La mente ha fabricado esta malla del sistema nervioso, y tiene que romperla, de modo que ningún alambre sea requerido para trabajar a través de ella. Solamente entonces vendrá a nosotros todo conocimiento, cuando no haya más esclavitud al cuerpo; por eso es tan importante que podamos lograr el control del *sushumna*. Si podemos enviar la corriente mental por ese canal hueco sin que sirva de alambre conductor ninguna fibra nerviosa, el yogui dice que se tiene la solución del problema y, también agrega, que eso puede ser hecho.

En todos los seres humanos comunes el *sushumna* está cerrado completamente en el extremo inferior; ninguna operación es perceptible a través de él. El yogui propone una práctica por la cual ese canal puede ser abierto y hacerse pasar las corrientes nerviosas por él. Cuando una sensación es llevada hacia un centro, el centro reacciona. Esta reacción, en el caso de los centros automáticos, es seguida de movimiento; en el caso de los centros conscientes es seguida primero por la percepción y luego por el movimiento. Toda percepción es la reacción a una acción externa. Entonces,

[1] Que el lector tenga presente que estas conferencias fueron dadas por Swami Vivekananda a fines del siglo pasado, cuando todavía no se había descubierto la telegrafía sin hilos.

¿cómo se producen percepciones en los sueños? No hay en ese caso ninguna acción desde afuera. Los impulsos sensorios, por lo tanto, están replegados en alguna parte. Por ejemplo, yo veo una ciudad; la percepción de esta ciudad viene por la reacción a las sensaciones traídas por los objetos del exterior que configuraban esa ciudad. Es decir que, cierto impulso en las moléculas del cerebro ha sido producido por el impulso de los nervios conductores, los cuales a su vez han sido influenciados por los objetos externos de la ciudad. Luego, aun después de un largo tiempo yo puedo recordar la ciudad. Ese recuerdo es exactamente el mismo fenómeno, sólo que se produce en una forma más suave. Pero, ¿de dónde viene la percepción que levanta nuevamente las formas suaves de vibración similar en el cerebro? Ciertamente no provienen de las sensaciones primarias. Por esta razón debe ser que las sensaciones están plegadas en alguna parte y ellas, por su propio actuar, estimulan la reacción suave que nosotros llamamos percepción de un sueño. Ahora bien, este supuesto centro donde están todas estas sensaciones residuales, diríamos, almacenadas es el llamado *muladhara*, el receptáculo inferior, y la energía de acción es la *kundalini*, la "enroscada" en forma de espiral como lo hacen las serpientes. Es muy probable que la energía motora residual esté también almacenada en el mismo centro, por lo que, después de profundo estudio o meditación en objetos externos, la parte del cuerpo donde el centro *muladhara* está situado (probablemente en el plexo sacro), se vuelve caliente. Ahora bien, si esta energía enrollada es despertada y se hace activa, y entonces conscientemente se la hace ascender por el canal *sushumna*, mientras actúa sobre un centro después de otro, comenzará una tremenda reacción. Cuando una mínima porción de energía atraviesa una fibra nerviosa y causa la reacción de los centros, la percepción es más bien imaginación o sueño con ensueños. Pero cuando por el poder de larga meditación interna la enorme masa de energía almacenada viaja a través del *sushumna* y pasa a través de los centros, la reacción es tremenda, inmensamente superior a la de los sueños o imaginación, inmensamente más intensa que la reacción de la percepción de los sentidos. Es percepción supersensoria. Y cuando alcanza

al cerebro, centro principal de todas las percepciones, el cerebro todo, por así decir, reacciona y el resultado es el pleno esplendor de la iluminación, la percepción del Ser. Mientras esta fuerza *kundalini* viaja de centro a centro, se abre, por decirlo así, capa tras capa de la mente y este universo es percibido por el yogui en su forma sutil, o causal. Sólo entonces las causas de este universo, así como sensación y reacción, son conocidas tal cual son, y de aquí viene todo conocimiento. Conocidas las causas es fácil seguir los efectos.

De manera que el despertar de la *kundalini* es el único y solo sendero para alcanzar la Divina Sabiduría, la percepción superconsciente, la realización en lo íntimo del espíritu. El despertar puede venir en varias formas, por medio del amor a Dios, por la misericordia de los sabios espirituales que han logrado la perfección, o por el poder de la voluntad analítica del filósofo. Donde quiera haya habido alguna manifestación de aquello comúnmente llamado poder sobrenatural o sabiduría, allí una pequeña corriente de la *kundalini* ha encontrado su camino dentro del *sushumna*. Solamente que en la inmensa mayoría de tales casos la gente se ha encontrado por casualidad con algunas prácticas que liberaron una pequeñísima porción de la enrollada *kundalini*. Todo culto, consciente o inconscientemente, conduce a ese fin. El hombre que cree que está recibiendo respuesta a sus plegarias no sabe que el cumplimiento de su súplica viene de su misma naturaleza íntima, que ha sido logrado por la actitud mental de la plegaria que ha despertado un poquito de ese infinito poder que está replegado dentro de sí mismo. Aquello que, de ese modo, el hombre ignorantemente adora bajo diferentes nombres, por medio del temor y la tribulación, el yogui declara al mundo que es el poder real almacenado en forma de espiral en cada ser, y que es la madre de la eterna felicidad si nosotros sabemos acercarnos a ella. Y el *raya yoga* es la *ciencia de la religión*, lo racional de todo culto o adoración, de toda plegaria, formas, ceremonias y milagros.

Capítulo V

EL CONTROL DEL PRANA SÍQUICO

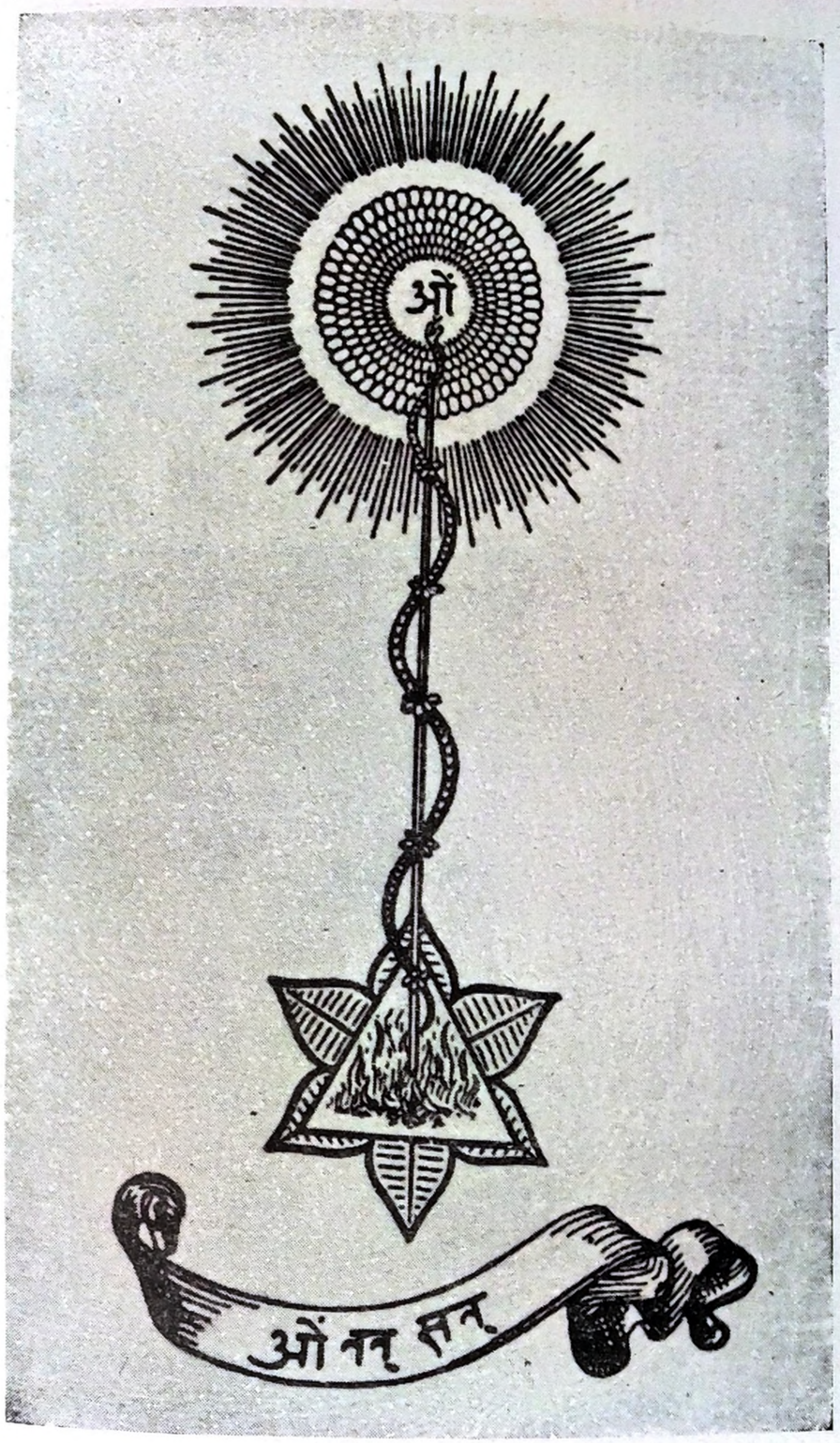
Tenemos ahora que ocuparnos de los ejercicios del *pranaiama*. Hemos visto que el primer paso, según los yoguis, es el contralor del movimiento de los pulmones. Lo que nosotros queremos hacer es sentir los más sutiles movimientos que ocurren en el cuerpo. Nuestras mentes se han volcado al exterior y sólo prestan vida a lo objetivo y visible, y han perdido la facultad de percibir los sutiles movimientos internos. Si podemos comenzar a sentirlos podremos principiar a controlarlos. Las corrientes nerviosas pasan por todo el cuerpo, llevando vida y vitalidad a cada músculo, pero nosotros no las sentimos. El yogui dice que podemos aprender a hacerlo. ¿Cómo? Se hace controlando el movimiento de los pulmones; cuando lo hayamos hecho por un tiempo suficientemente largo seremos capaces de controlar los más sutiles movimientos.

Hemos llegado ahora a los ejercicios que se indican en el *pranaiama*. Hay que sentarse derecho; el cuerpo debe estar en posición erecta. Aunque la médula espinal no está adherida a la columna vertebral está, sin embargo, dentro de ella. Si uno se sienta torcidamente se perturba la médula espinal, de modo que hay que dejarla libre. Cada vez que uno se sienta en posición incorrecta y trata de meditar se daña a sí mismo. Estas tres partes del cuerpo: el pecho, el cuello y la cabeza, deben ser mantenidas siempre derechas, en una línea. Se verá que con alguna práctica esto se volverá tan

fácil como respirar. La segunda cosa es lograr el control de los nervios. Ya hemos dicho que el centro nervioso que controla los órganos respiratorios, tiene una especie de control sobre los otros nervios y, por esta razón, la respiración rítmica es necesario. La respiración a que generalmente estamos habituados no puede ser llamada en absoluto respiración. Es muy irregular. Además de esto, hay algunas naturales diferencias entre la respiración del hombre y la mujer.

La primera lección es justamente respirar de una manera mesurada, inhalando y exhalando. Esto armonizará el sistema. Cuando se ha practicado esto por algún tiempo será bueno agregar la repetición de alguna palabra como *"Om"*, o cualquier otra palabra sagrada. En la India en lugar de contar uno, dos, tres, cuatro, se usa ciertas palabras simbólicas. Por eso es que yo aconsejo la repetición mental de *"Om"*, o de otra palabra sagrada al *pranaiama*. Que la palabra entre y salga con la inhalación y exhalación, rítmica, armoniosamente y veréis que el cuerpo todo se está volviendo rítmico. Luego hay que aprender lo que es reposo. Comparado con esto, el sueño no es ningún reposo. Una vez que este reposo se produce se calmarán los más cansados nervios y se comprobará que nunca antes se había logrado el verdadero reposo.

El primer efecto de esta práctica se percibe en el cambio de expresión del propio rostro; desaparecen las líneas duras; con la calma reflexión profunda la tranquilidad aparece en el rostro. Lo que sigue es una hermosa voz. Jamás he encontrado un yogui con una voz ronca. Estos signos llegan después de unos meses de práctica. Después de haber practicado unos pocos dias la respiración arriba mencionada, hay que comenzar con otra más elevada. Lentamente se debe llenar los pulmones por medio del *irha*, la fosa nasal izquierda y al mismo tiempo, concentrar la mente en la corriente nerviosa. Se está, podría decirse, enviando la corriente nerviosa hacia abajo por la columna dorsal, chocando violentamente en el último plexo, el loto de la base, de forma triangular, y sitial de la *kundalini*. Entonces se mantiene la corriente ahí por cierto tiempo. Se imagina que se está conduciendo lentamente con la respiración la corriente nerviosa hacia el otro lado, el *pingala*, y entonces suavemente se echa por la fosa nasal



La fuerza espiritual **kundalini**.

derecha. Esto se encontrará algo difícil de practicar. Más fácil es tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y entonces introducir lentamente el aire por la izquierda; luego se cierra ambas fosas nasales apretando la nariz con el pulgar y el índice y se imagina que se está haciendo descender la corriente y golpeando la base del *sushumna;* luego se quita el pulgar y se deja salir el aire por la ventana derecha. Después se inhala suavemente por esta ventana (la derecha), manteniendo la otra tapada con el índice, cerrando las dos después como se hizo antes. La manera en que desarrollan esta práctica los hindúes sería muy difícil de seguir en este país, porque ellos lo hacen desde su niñez y sus pulmones están preparados para conducirse de ese modo. Aquí es mejor comenzar con cuatro segundos y aumentar lentamente. Inspirar durante cuatro segundos, retener diez y seis segundos, luego exhalar en ocho segundos. Esto es lo que constituye un ejercicio de *pranaiama.* Al mismo tiempo se piensa en el loto básico, de forma triangular y se concentra la mente en ese centro. La imaginación ayuda grandemente. La próxima respiración se hace inspirando lentamente y luego, de inmediato, se va expirando lentamente y, enseguida, se retiene la respiración afuera, manteniendo la misma cantidad de segundos que en el anterior. La única diferencia es que en el primer caso la respiración fue contenida en el interior y, en el segundo, controlada fuera. Esta última manera es más fácil. La respiración en la cual se retiene el aire en los pulmones no debe practicarse demasiado. Hacedla sólo cuatro veces en la mañana y cuatro al atardecer. Luego se puede aumentar el tiempo y el número. Veréis que podéis hacerlo así y que sentiréis placer en ello. De este modo, con mucho cuidado y cautelosamente cuando sintáis que tenéis el poder de hacerlo, aumentaréis a seis en lugar de cuatro. Puede dañaros si lo practicáis irregularmente.

De los tres procedimientos descritos anteriormente para la purificación de los nervios, el primero y el último no son difíciles ni peligrosos. Más practiquéis el primero de ellos más calmos os sentiréis. Pensad en "Om" y podéis practicar lo mismo durante el tiempo que estáis sentados trabajando. Os sentiréis mejor por ello. Algún dia, si practicáis firmemente, la *kundalini* se despertará. Para aquellos que practican una o

dos veces diarias lograrán un poco de calma en el cuerpo y en la mente, y una hermosa voz; únicamente en aquellos que puedan seguir intensificando la práctica, la *kundalini* se despertará y la naturaleza toda comenzará a cambiar, y el libro del conocimiento le abrirá sus hojas. Nunca más necesitará recurrir a los libros para lograr el conocimiento; la propia mente se convertirá en escritura, conteniendo el conocimiento infinito. Ya os he hablado de las corrientes del *irha* y *pingala*, fluyendo a través de cada lado de la columna espinal y también del *sushumna*, el pasaje que corre por el centro de la médula espinal. Estos tres están presentes en todo animal; todo animal que tenga columna (o espinazo) tiene estas tres líneas de acción, pero los yoguis declaran que en el hombre común el *sushumna* está cerrado, su acción no es manifiesta, en tanto que los otros dos conductos son portadores de fuerza a las diferentes partes del cuerpo.

Únicamente el yogui tiene el *sushumna* abierto. Cuando se abre esta corriente del *sushumna* y comienza a elevarse, trascendemos los sentidos, nuestras mentes se vuelven supersensorias, superconscientes — trascendemos el intelecto, llegando a alturas que la razón no puede alcanzar. Abrir el *sushumna* es el principal objetivo del yogui. Según él, a lo largo del *sushumna* están situados esos centros o, en un lenguaje más figurativo, esos *lotos*, como son ellos llamados. El más bajo de todos está situado en el extremo inferior de la médula espinal y es llamado *muladhara;* ascendiendo, el próximo es llamado *svadhisthana;* el tercero *manipura;* el cuarto *anahata;* el quinto *visuddha*, el sexto *agña* y el último situado en el cerebro es el *sahasrara*, o "el de los mil pétalos." Hasta ahora de todos éstos únicamente hemos tenido conocimiento de dos centros, el que está en la parte inferior, el *muladhara* y el superior, el *sahasrara*. Toda energía debe ser tomada de ese lugar en el *muladhara* y llevada hasta el *sahasrara*. Los yoguis declaran que de todas las energías que hay en el cuerpo humano la más elevada es la que ellos llaman "*oyas*". Ahora bien, este *oyas* está almacenado en el cerebro y mientras más *oyas* hay en la cabeza de un hombre más poderoso es, más intelectual, más espiritualmente fuerte. Un hombre puede emplear un hermoso lenguaje y pensamientos floridos, pero no impresionar a la gente; otro hombre, puede no usar un lenguaje brillante ni tener pensamientos hermosos, sin embargo, encantar su palabra. Cada movimiento suyo irradia fuerza. Esa fuerza proviene del *oyas*.

En todo hombre hay más o menos *oyas* almacenado. Todas las fuerzas que están actuando en el cuerpo en su aspecto elevado se vuelven *oyas*. Debéis recordar que sólo es una cuestión de transformación. La misma fuerza que en el exterior está actuando como electricidad o magnetismo, podrá ser cambiada en fuerza interior; las mismas fuerzas que están trabajando como energía muscular podrán ser cambiadas en *oyas*. Los yoguis dicen que esa parte de la energía humana que se manifiesta como energía sexual, en pensamiento sexual, cuando es retenida y controlada, fácilmente se convierte en *oyas* y como es el *muladhara* el que la conduce, el yogui presta particular atención a ese centro. Trata de tomar toda esta energía sexual y convertirla en *oyas*. Únicamente la mujer y el hombre castos pueden levantar y almacenar en el cerebro el *oyas;* por eso es que siempre la castidad ha sido considerada una de las virtudes más elevadas. Si un hombre no practica castidad siente que la espiritualidad se le escapa, que pierde vigor mental y le falta sostén moral. Esta es la razón por la cual en todas las órdenes religiosas del mundo que han producido gigantes espirituales, vemos que siempre insistieron en el mantenimiento de una absoluta castidad. Por eso existen los monjes que renuncian a la vida matrimonial. Debe haber perfecta castidad en pensamiento, palabra y acción; sin ella la practica del *raya yoga* es peligrosa y puede llevar a la locura. Si alguien practica *raya yoga* y al mismo tiempo lleva una vida impura, ¿cómo puede esperar el llegar a ser un yogui?

Capítulo VI

PRATIAHARA Y DHARANA

El próximo paso es llamado *pratiahara*. ¿Qué es esto? Vosotros sabéis como se llevan a cabo las percepciones. Primero de todo están los instrumentos externos, después los órganos internos que actúan en el cuerpo por medio de los centros cerebrales, y luego está la mente. Cuando todos estos se juntan y se adhieren a algún objeto exterior, entonces lo percibimos. Pero al mismo tiempo es una cosa sumamente difícil concentrar la mente y mantenerla en un órgano solamente; la mente es una esclava.

Oímos "sé bueno", y "sé bueno", y "sé bueno", enseñado en todas partes del mundo. Raramente hay algún lugar de la tierra en donde se encuentre un niño al cual no se le haya dicho "no robes", "no mientas", pero nadie dice al niño como puede evitar el hacerlo. El mero hablar no lo ayuda. ¿Por qué no debe hacerse ladrón? Nosotros no le enseñamos cómo no robar; simplemente le decimos "no robes". Sólo cuando le enseñemos a controlar su mente le habremos prestado una real ayuda. Todas las acciones, internas y externas, ocurren cuando la mente se une a ciertos centros, llamados órganos. Voluntaria o involuntariamente es impulsada a unirse a los centros y ésta es la razón por la cual la gente comete actos insensatos y se siente desdichada, los cuales, si hubieran tenido la mente bajo su control, no los hubieran cometido. ¿Cuál sería el resultado de controlar la mente? Ella no se uniría al

centro de percepción y, naturalmente, sentimiento y voluntad estarían bajo control. Es claro hasta este punto. ¿Es posible? Es perfectamente posible. Lo vemos en la época actual; los que curan por la fe enseñan a rechazar la desdicha, y el dolor y el mal. Su filosofía carece de precisión, pero es parte del *raya yoga* con la cual de algún modo se han tropezado. Cuando tienen éxito en lograr que una persona quite el sufrimiento por medio de su rechazo, ellos realmente están recurriendo a una parte del *pratiahara*, al fortalecer suficientemente la mente de esa persona como para ignorar los sentidos. El hipnotizador, por sugestión, de una manera similar causa en el paciente una clase de mórbido *pratiahara* durante cierto tiempo. La así llamada sugestión hipnótica puede sólo actuar sobre una mente débil. Y hasta tanto el operador, por la concentración de su mirada o de otros modos, logre poner la mente del sujeto en una clase de condición pasiva, enfermiza, sus sugestiones nunca actuarán.

Ahora bien, el control de los centros que se ha establecido en un paciente hipnotizado o un paciente de los que se curan por la fe llevado a cabo por el operador, por cierto tiempo, es una cosa censurable porque ello conduce finalmente a la ruina. No es, evidentemente, el controlar por la propia fuerza de voluntad los centros cerebrales sino que es, podría decirse, aturdir la mente del paciente por cierto tiempo, a causa de un repentino golpe que otro descarga sobre él. No es como detener la enloquecida carrera de indómitos corceles por medio de las riendas y la fuerza muscular, sino más bien como pedir para ello que alguien dé violentos golpes sobre la cabeza de los caballos, consiguiendo por cierto tiempo una clase de mansedumbre. En cada uno de estos procesos el hombre sobre el cual se opera pierde una parte de su energía mental hasta que al final, la mente, en lugar de conseguir el poder necesario para el perfecto control, se vuelve una masa indefinida, carente de fuerza y la única meta que espera al paciente es una casa de orates.

Todo intento de control que no es voluntario, que no proviene del control de la propia mente, no sólo es desastroso sino que es la negación del fin perseguido. La meta de cada alma individual es libertad, soberanía; libertad de la esclavitud a la materia y pensamiento, y dominio de la naturaleza

externa e interna. En lugar de conducirnos hacia esto, toda corriente de voluntad proveniente de otro, en cualquier forma que llegue, ya sea como control directo de los órganos, o forzando a su control mientras dura el estado mórbido, sólo remacha un nuevo eslabón a la ya larga y pesada cadena que nos esclaviza a los pensamientos del pasado, a las viejas supersticiones. Por esta razón, sed conscientes de lo que hacéis cuando permitís que otro actúe sobre vosotros. Sed conscientes de cómo se lleva a otros a la ruina. Es cierto que algunos tienen éxito en hacer el bien a muchos por cierto tiempo, dando un nuevo rumbo a sus inclinaciones, pero, al mismo tiempo, arruinan a millones por las sugestiones inconscientes que esparcen a su alrededor, haciendo surgir en hombres y mujeres esa condición mórbida, pasiva, que da el hipnotismo. transformándolos, al final, en entes casi carentes de conciencia. Aquel que quiera obligar a los demás a creer ciegamente, o arrastrar tras de sí a la gente por el control de su fuerza superior de voluntad, comete un gran daño a la humanidad, de manera que no debe intentar nunca hacer eso, en ningún caso.

Por esta razón, usad vuestras propias mentes, controlad vosotros mismos el cuerpo y la mente, recordando que aun siendo una persona enferma ninguna voluntad extraña debe obrar sobre vosotros; alejaos de todo aquel, por grande y bueno que pueda ser, que os pida creer ciegamente. Por todas partes del mundo ha habido sectas prontas a servir, yendo de uno a otro lado, gritando y lamentándose; se difunden como una infección cuando comienzan a cantar, danzar o predicar; ellas también son una especie de hipnotismo. Ejercen un control singular sobre personas sensitivas en el momento que desarrollan su actividad, y ¡ay!, con el correr del tiempo, llegan a degenerar razas enteras. Es más saludable para el individuo o la raza seguir siendo malvado que aparecer como bueno por medio de tales mórbidos controles extraños a sí mismo. Hasta el ánimo se llega a abatir al pensar en el enorme daño hecho a la humanidad por esos irresponsables, aunque bien intencionados, fanáticos religiosos. Poco saben ellos que a las mentes que alcanzan súbitos estados de elevación bajo la sugestión, con música y oraciones, las están volviendo, simplemente, pasivas, mórbidas y sin fuerza, dejándolas abier-

tas a toda otra sugestión, siendo ello siempre igualmente malo. Poco saben estas personas ignorantes, ilusionadas, ni sueñan siquiera, que mientras ellos se congratulan de su maravilloso poder para transformar el corazón humano, poder que creen se los ha otorgado algún Ser desde los cielos, lo que hacen es sembrar la simiente de futura decadencia, crimen, insanía o muerte. Por lo tanto, cuidaos de toda cosa que os quite la libertad. Sabed que es peligrosa y evitadla por todos los medios a vuestro alcance.

Aquel que ha logrado el poder de conectar o desconectar su mente de los centros, a voluntad, ha logrado el objetivo de la práctica del *pratiahara*, que significa "reunirla hacia", refrenando el poder de ir hacia afuera de la mente, liberándola de su esclavitud a los sentidos. Cuando podemos hacer eso recién podemos decir que tenemos carácter; solamente entonces habremos dado un gran paso hacia la liberación; antes de esto nosotros somos meras máquinas.

¡Cuán difícil es controlar la mente! La mente ha sido comparada a un mono enloquecido. Había un mono, inquieto y movedizo por su propia naturaleza, como todos los monos son. Como si esto no fuera todavía suficiente, alguien le hizo tomar vino a discreción, de modo que se puso aún más intranquilo. Luego un escorpión lo picó. Cuando un hombre es picado por un escorpión salta durante todo el día; de manera que el pobre mono se encontró en una condición peor que nunca. Para completar su infortunio un demonio se posesionó de él. ¿Con qué palabras podría ser descrita la intranquilidad y el saltar y moverse de modo incontrolable de ese mono? La mente humana es semejante a ese mono, incesantemente activa por naturaleza; luego ella deviene borracha por el vino de los deseos, y así aumenta su turbulencia. Después que los deseos se posesionan de ella viene la picadura del escorpión de los celos por el éxito de los demás y por último el demonio del orgullo e infatuación entra en la mente, haciéndola creer que es muy importante. ¡Qué tremendamente duro es controlar una mente así!

La primera lección, entonces, es sentarse por algún tiempo y dejar a la mente que haga lo que quiera. Todo el tiempo la mente está en un estado como de ebullición. Es como ese mono, saltando de una a otra parte. Dejad que el mono salte

todo lo que pueda; vosotros simplemente esperáis y vigiláis. El conocimiento es poder, dice el proverbio, y eso es cierto. Hasta que no conozcáis qué es lo que la mente hace no podréis controlarla. Soltad las riendas; muchos pensamientos odiosos entrarán en ella; os quedaréis atónitos al ver que ha sido posible para vosotros pensar tales cosas. Pero veréis que cada día que pasa el vagabundeo de la mente se hace menos violento, que cada día se va calmando un poco más. Durante los primeros meses encontraréis que la mente tendrá una enorme cantidad de pensamientos; más tarde veréis que de algún modo han decrecido y en unos pocos meses más será cada vez menor el número de ellos, hasta que al final la mente quedará bajo perfecto control; pero debemos practicar pacientemente todos los días. Tan pronto como el vapor retorna la máquina debe comenzar a andar; tan pronto como las cosas están frente nuestro debemos percibirlas; de modo que un hombre para probar que no es una máquina debe demostrar que él no está bajo el contralor de nadie. Este control de la mente y el no permitir que se conecte a los centros es el *pratiahara*. ¿De qué modo y por cuánto tiempo debe esto practicarse? Es una tremenda labor y no puede ser hecha en un día. Solamente después de años de paciente y constante lucha podremos lograr el resultado.

Después de haber practicado por un tiempo el *pratiahara*, continuad con el paso siguiente, el *dhárana*, que consiste en mantener la mente en un punto, o tema. ¿Qué significa eso de mantener la mente fija en ciertos temas? Forzar la mente a sentir ciertas partes del cuerpo con exclusión de otras. Por ejemplo, tratad de sentir sólo la mano, excluyendo las otras partes del cuerpo. Cuando el *chitta* (elemento esencial o sustancia que constituye la mente) es confinado y limitado a un cierto lugar, tenemos *dhárana*. Este *dhárana* es de varias clases y junto con él es mejor hacer jugar un poco la imaginación. Por ejemplo, puede obligarse a la mente a pensar en un punto del corazón. Esto es muy difícil; un modo más fácil es imaginar allí un loto. Que ese loto está lleno de luz, de efulgente luz. Colocad la mente ahí. O imaginad el loto estando en el cerebro, lleno de luz, o en los diferentes centros que se hallan escalonados en el *sushumna*, que ya mencionamos.

El yogui debe practicar siempre. Debe tratar de vivir solo; la compañía de diferente clase de gente distrae la mente; no debe hablar mucho porque el hablar distrae la mente; no trabajar mucho, porque el trabajo excesivo distrae la mente; no puede llegar a controlarse la mente después de un largo día de rudo trabajo. Quien observe las reglas antes mencionadas llegará a ser yogui. Tal es el poder del yoga que hasta una mínima porción de práctica puede traernos un enorme beneficio. A nadie puede dañar sino que beneficia a todos. Primero, disminuirá la excitación nerviosa, nos traerá calma, capacitándose para ver las cosas más claramente. El temperamento mejorará; la salud mejorará. Uno de los primeros signos será una buena salud y una hermosa voz. Una voz defectuosa, cambiará. Esto será lo primero que se notará entre los muchos efectos que se irán produciendo. Aquellos que practican intensamente tendrán muchos otros indicios más. Algunas veces se escuchará sonidos, como el repicar de campanas a la distancia, mezclados entre sí y que se van deslizando en el oído como un sonido continuo. A veces se ven cosas; lucecitas flotando y agrandándose más y más; y cuando se producen estas cosas sabed que estáis progresando rápidamente. Aquellos que desean ser yoguis y practicar intensamente, al comienzo deben cuidar su dieta. Para aquellos que quieren hacer una pequeña práctica diaria en cualquier ocupación o modo de vida, el consejo es no comer demasiado; por otra parte, pueden comer de todo lo que les plazca.

Para aquellos que anhelan hacer rápidos progresos y practicar con intensidad y firmeza, una estricta dieta es absolutamente necesario. Será ventajoso para ellos vivir por algunos meses de leche y cereales. A medida que el organismo se va afinando se verá que al principio la menor irregularidad produce la pérdida de la armonía. Un poco de alimento en más o en menos perturbará el sistema todo hasta tanto no haber alcanzado el perfecto control, y a partir de aquí uno podrá comer cualquier cosa que quiera. Cuando uno comienza a concentrarse la caída de un alfiler puede producir en el cerebro el mismo efecto de un trueno. A medida que los órganos se hacen más sutiles, las percepciones son también más sutiles. Estas son las etapas por las cuales todos tienen que pasar y todo aquel que persevera tendrá éxito. Hay que dejar de

lado toda argumentación y distracción. ¿Acaso hay algo en la estéril jerga intelectual? Lo único que hace es quitar a la mente su armonía y perturbarla. Las cosas de los planos más sutiles deben ser realizadas directa y profundamente por uno mismo. ¿El mero charlar sobre ello nos dará eso? De modo que apartaos de toda cháchara hueca. Leed solamente aquellos libros que han sido escritos por personas que han tenido su propia realización.

Seamos como la ostra perlera. Acerca de esto tenemos una hermosa fábula en la India. Dice que si llueve cuando la estrella *svati* está en el ascendente y una gota de esta lluvia cae en el interior de una ostra, esa gota se convierte en perla. La ostra sabe esto, así que sube a la superficie cuando dicha estrella está brillando en lo alto, y espera recibir la preciosa gota de lluvia. Cuando una gota cae dentro de ella, rápidamente cierra su concha y desciende al fondo del mar, donde pacientemente transforma la gota de lluvia en perla. Nosotros debemos ser como ella. Primero oír, luego reflexionar, y entonces, dejando toda distracción, cerrar la mente a las influencias externas y dedicarse a desarrollar la verdad dentro de sí mismo. Existe el riesgo de fragmentar nuestras energías si tomamos una idea sólo porque nos resulta novedosa, y luego la abandonamos por otra más nueva. Comencemos una cosa y terminémosla, y veamos cuál es su fin, y hasta tanto no hayamos visto ese fin no la abandonemos. Aquel que puede enloquecerse con una idea, es el único que puede ver la luz. Aquellos que sólo toman un pedacito aquí y otro más allá, nunca alcanzarán cosa alguna. Podrá ser que sientan cierto cosquilleo nervioso, pero todo terminará ahí. Serán esclavos en manos de la naturaleza y nunca trascenderán los sentidos.

Aquellos que realmente quieren ser yoguis deben abandonar de una vez por todas este picotear aquí y allá en todas las cosas. Tomad una idea. Haced esa idea vuestra propia vida; pensad, soñad y vivid en esa idea. Que el cerebro, músculos, nervios, cada parte del cuerpo se llene con esa idea, apartando toda otra idea. Esta es la senda hacia el feliz término y ésta es la senda que ha sido dada a luz por grandes gigantes espirituales. Otras son sólo producto de meras máquinas parlantes. Si nosotros deseamos realmente ser

dichosos y hacer a otros dichosos, tenemos que sumergirnos profundamente. El primer paso es no perturbar la mente, no asociarse con gente cuyas ideas son perturbadoras. Todos vosotros sabéis que ciertas personas, ciertos lugares, ciertos alimentos no os atraen y los rechazáis. Y aquellos que desean alcanzar lo más elevado, deben evitar toda compañía, buena o mala. Practicad intensamente; si seguiréis viviendo o moriréis, eso no importa. Debéis zambulliros en la práctica y llevarla a cabo firmemente, sin pensar en los resultados. Si os esforzáis suficientemente seréis un perfecto yogui dentro de seis meses. Pero aquellos que comienzan picoteando un poco de cada cosa no tendrán ningún progreso. De nada sirve el simple hecho de seguir lecciones en un curso. Para quienes están llenos de *tamas*, ignorantes y torpes, cuyo pensamientos nunca permanecen fijas en una idea, que sólo desean ardientemente todo lo que pueda brindarles diversión, para ellos, religión y filosofía son meros objetos de entretenimiento. Son los que no tienen perseverancia. Escuchan una conferencia, opinan que es muy buena y al llegar a sus casas olvidan todo acerca de ella. Para alcanzar la meta debéis tener tremenda perseverancia, tremenda voluntad. El hombre de perseverancia dice: "Secaré el océano; por mi voluntad las montañas se desmoronarán." Tened esa clase de energía, esa clase de voluntad, trabajad intensamente y alcanzaréis la meta.

Capítulo VII

DHIANA Y SAMADHI

Hasta ahora hemos dado un ligero vistazo a los diferentes pasos del *raya yoga*, excepto los más sutiles, y al entrenamiento en la concentración, que es la meta a la cual nos llevará el *raya yoga*. Como seres humanos nosotros vemos que todo nuestro conocimiento llamado racional se relaciona con la conciencia. Mi percepción consciente de esta mesa y de la presencia de todos vosotros, me hacen saber que la mesa y vosotros están aquí. Al mismo tiempo, hay una parte verdaderamente grande de mi existencia de la cual yo no estoy consciente; nadie es consciente de los diferentes órganos que se encuentran en el interior del cuerpo, ni de las diferentes partes del cerebro.

Cuando como un alimento lo hago conscientemente; cuando lo asimilo lo hago inconscientemente; cuando el alimento es transformado en sangre, esto se hace inconscientemente; cuando por medio de la sangre todas las partes de mi cuerpo se fortifican, esto se hace inconscientemente; y sin embargo soy yo quien está haciendo todo eso; no pueden haber veinte personas en este único cuerpo. ¿Cómo sé que soy yo quien hace todo eso y no algún otro? Puede argüirse que mi ocupación es solamente comer y que el asimilar, fortificar el cuerpo por medio del alimento es hecho para mí por algún otro. Eso no puede ser, porque ha sido demostrado que casi toda acción de la cual ahora no somos conscientes puede ser traída al plano de la conciencia. El corazón palpita aparentemente sin

nuestro control; ninguno de los que estamos aquí podemos controlar el corazón; sigue latiendo a su modo. Pero por la práctica hay hombres que llegan a controlar hasta el corazón; lo hacen palpitar a voluntad acelerada o lentamente, llegando casi a detener su marcha. Casi todas las partes del cuerpo pueden ser puestas bajo control. ¿Qué demuestra esto? Que las funciones que se llevan a cabo debajo del plano consciente son también realizadas por nosotros, sólo que se hacen inconscientemente. Tenemos, entonces, dos planos en los cuales la mente humana actúa. Primero está el plano consciente, en el cual toda acción está siempre acompañada de la consciente presencia del ego. Luego viene el plano inconsciente, donde las acciones no son acompañadas por dicha presencia. Esa parte del trabajo mental que no es acompañada del ego es acción inconsciente, y la parte que tiene el acompañamiento del ego es acción consciente. En los animales inferiores esta acción inconsciente es llamada instinto. En los animales superiores y en el más elevado de todos los animales, el hombre, lo que llamamos acción consciente es lo que prevalece.

Pero esto no termina ahí. Hay todavía un plano superior en el cual la mente puede actuar. Ella puede ir más allá del plano consciente. Así como la acción inconsciente está por debajo de la conciencia, así también hay otra clase de acción que está por encima de la conciencia, y que tampoco está acompañada del consciente ego. La consciencia del ego se encuentra solamente en el plano medio. Cuando la mente está arriba o por debajo de esa línea no hay ningún sentimiento del "yo", y no obstante la mente actúa. Cuando la mente va más allá de esta línea de la consciencia del "yo", a este estado se lo llama *samadhi*, o superconsciencia. Por ejemplo, ¿cómo sabemos que un hombre en *samadhi* no está por debajo de la conciencia, no se ha degenerado en lugar de alcanzar algo más elevado? En los dos casos se actúa en un plano libre de la consciencia del "yo". La respuesta es que por los efectos, por el resultado de la acción, sabemos que es lo que está debajo y lo que está arriba. Cuando un hombre se duerme profundamente entra en un plano debajo de la conciencia. Trabaja el cuerpo todo el tiempo, respira, quizás durante el sueño mueve el cuerpo, pero sin el acompañamiento del sentimiento del ego; él está inconsciente y cuando se despierta

es el mismo hombre que entró en el sueño profundo. La suma total del conocimiento que tenía cuando se durmió sigue siendo exactamente la misma; no se aumentó para nada. No hubo iluminación alguna. Pero cuando un hombre entra en *samadhi*, si era un ignorante espiritual cuando entró, cuando retorna del *samadhi* se ha convertido en un sabio realizado.

¿En qué consiste la diferencia? De un estado el hombre vuelve a ser el mismo que antes, y en el otro estado el hombre retorna iluminado, sabio, profeta, santo; su carácter totalmente cambiado, su vida cambiada, iluminada. Estos son los dos efectos. De modo que siendo los efectos diferentes, también las causas deben ser diferentes. Como la iluminación con que el hombre retorna del *samadhi* es superior a la que puede lograr de la inconsciencia, o más elevada que la puede tener razonando en el estado consciente, debe haber, por lo tanto, un estado de superconsciencia, y a este estado superconsciente se llama *samadhi*.

En resumen, ésa es la idea del *samadhi*. Y, ¿su aplicación? Aquí, en este mundo y en esta vida. El campo de la razón, o de las acciones conscientes de la mente, es estrecho y limitado. Hay un pequeño círculo dentro del cual la razón humana debe moverse. No puede ir más allá. Todo intento de ir más allá es imposible; no obstante, trascendiendo ese círculo de la razón está todo aquello que la humanidad considera lo más querido de alcanzar. Todas esas preguntas sobre si hay un alma inmortal, si Dios existe, si hay o no una suprema inteligencia guiando este universo, trascienden el campo de la razón. La razón jamás puede responder esas preguntas. ¿Qué dice la razón? Dice: "Yo soy agnóstico; no puedo negar ni afirmar." Sin embargo, esas preguntas tienen tanta importancia para nosotros, que sin una respuesta adecuada la vida humana no tiene ningún sentido. Todas nuestras teorías éticas, todas nuestras actitudes morales, todo lo que es bueno y grande en la naturaleza humana, ha sido modelado sobre las respuestas que han venido desde más allá del círculo. Es muy importante, por lo tanto que tengamos las respuestas a esas cuestiones. Si la vida es sólo la breve representación de una comedia, si el universo es únicamente una "combinación fortuita de átomos", entonces, ¿por qué debo hacer bien a los demás? ¿Por qué debe haber com-

pasión, justicia o simpatía? Lo mejor en este mundo es hacer la parva mientras dura el sol, cada hombre para sí mismo. Si nada hay en que cifrar nuestra esperanza, ¿por qué debo amar a mi hermano y no cortar su garganta? Si no hay nada más allá, si no hay ninguna libertad, si sólo tenemos rígidas leyes letales, yo trataré únicamente de conseguir mi propia felicidad en este mundo. Encontraréis hoy en dia gente que dice que ellos tienen fundamentos utilitarios como base de su moralidad. ¿Qué es esta base? Procurar la mayor cantidad de felicidad para el mayor número posible. ¿Por qué debo hacer esto? ¿Por qué no produzco la más grande infelicidad para el mayor número de individuos, si ello sirve a mi propósito? ¿Cómo responderán los utilitarios a estas preguntas? ¿Cómo sabéis qué es lo recto y qué es lo erróneo? Yo me siento impulsado por mi deseo de ser feliz y trato de satisfacerlo, y esto está en mi naturaleza; no conozco nada más. Tengo deseos y debo satisfacerlos, ¿por qué tenéis vosotros que quejaros? ¿De dónde vienen todas estas verdades acerca de la vida humana, acerca de la moralidad, del alma inmortal, de Dios, del amor y simpatía, de hacer el bien y, sobre todo, de que se debe ser inegoísta?

Toda ética, toda humana acción y todo humano pensamiento considera con verdadero afecto la idea de inegoísmo; la idea total de la vida humana puede ser encerrada en esa sola palabra: *inegoísmo*. ¿Por qué debemos ser inegoístas? Vosotros os consideráis hombres racionalistas, utilitarios, pero si no me mostráis una razón de esa utilidad, diré que sois irracionales. Mostradme la razón por la cual no debo ser egoísta. Pedirle a uno que sea inegoísta puede ser bueno como poesía, pero poesía no es razón. Dadme una razón. ¿Por qué tengo que ser inegoísta y por qué tengo que ser bueno? Porque tal o cual persona lo dijo no tiene peso para mí. ¿Dónde está la utilidad para mí en ser inegoísta? Mi utilidad está en ser egoísta, si utilidad significa la mayor cantidad de felicidad. ¿Cuál es la respuesta? El utilitarismo no puede darla jamás. La respuesta es que este mundo es sólo una gota en un infinito océano, un eslabón en una infinita cadena. ¿De dónde sacaron esta idea quienes predican el inegoísmo y dan la enseñanza con el ejemplo a la raza humana? Sabemos que esto no es instintivo. Los animales que

tienen instinto no lo conocen. Tampoco es producto de la razón; la razón no conoce nada al respecto de esas ideas Entonces, ¿de dónde vinieron?

Estudiando la historia encontramos un hecho común c todos los grandes maestros de religión que el mundo hc tenido a través de todos los tiempos; todos ellos declararor haber logrado sus verdades del más allá, sólo que muchos de ellos no supieron decir de dónde. Por ejemplo, uno pudc decir que un ángel descendió en la forma de un ser humano con alas, y le dijo: "Escucha, ¡oh hombre!, éste es mi mensaje." Otro dijo que un *deva*, ser luminoso, apareció ante él. Un tercero dice que soñó que un antepasado suyo apareció y le dijo ciertas cosas. No supo ninguna cosa más fuera de eso. Pero lo común en todo ello es que todos afirman haber recibido ese conocimiento del más allá, no por medio de su poder de razonamiento. ¿Qué enseña la ciencia del *raya yoga*? Enseña que ellos expresaban correctamente que ese conocimiento provenía fuera del círculo de la razón, sólc que venía del interior de ellos mismos.

El *raya yogui* nos hace saber que la mente en sí tiene un estado superior de existencia, que ha trascendido la razón, un estado superconsciente y que cuando la mente alcanza ese estado elevado, entonces el conocimiento que se halla más allá de todo razonamiento llega al hombre. El conocimiento metafísico y trascendental se revela a este hombre. El estado que se halla más allá de la razón, que trasciende la naturaleza humana común, puede llegar por casualidad a un hombre que no conoce esta ciencia; podríc decirse que él tropieza con ello. Cuando se encuentra sorpresivamente con esto es interpretado, generalmente, como proveniente de afuera. De modo que esto explicaría porque la inspiración, o conocimiento trascendental, puede ser lo mismo en cualquier lugar de la tierra, pero en un lugar aparecerá como viniendo de un ángel y en otro de un *deva*, er un tercero por medio de Dios. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que la mente asió el conocimiento de su propia naturaleza y que el descubrimiento del conocimiento fue interpretado de acuerdo con la creencia y educación de la persona a través de la cual llegó. El hecho real es que estos

diferentes hombres, diríamos, se encontraron casualmente con este estado superconsciente.

El *raya yogui* dice que se corre un gran riesgo en este tropiezo casual con dicho estado. En un buen número de casos existe el riesgo de que el cerebro sea alterado y, como norma, veréis que todos esos hombres, por más grandes que sean, que *tropezaron* con ese estado superconsciente sin profundo conocimiento del mismo, buscan a tientas en la oscuridad intelectual y tienen, generalmente, a la par de ése su conocimiento alguna original superstición. Ellos mismos se entregan como fácil presa a la alucinación. Mahoma dijo que un dia vino hacia la caverna donde él estaba el ángel Gabriel y lo llevó en el caballo celestial Harak y visitó los cielos. Pero entre cosas como ésa Mahoma expresó algunas maravillosas verdades. Si se lee el Corán se encuentra las más maravillosas verdades mezcladas con supersticiones. ¿Cómo explicarse esto? Ese hombre estaba inspirado, no hay duda, pero esa inspiración fue, por así decir, encontrada por casualidad. Él no era un disciplinado y entrenado yogui, y no conocía la razón de lo que estaba haciendo. ¿Pensáis en el bien que hizo Mahoma al mundo y a la vez en el enorme mal que ha sido hecho por su fanatismo? ¡Pensad en los millones masacrados a causa de sus enseñanzas, madres separadas de sus hijos, niños dejados en la orfandad, pueblos enteros destruidos, millones y millones de hombres y mujeres muertos!

De este modo podemos ver el peligro de que hablábamos al estudiar vidas como las de Mahoma y otros. Sin embargo, vemos al mismo tiempo que todos ellos eran inspirados. Donde quiera un profeta alcanzó el estado superconsciente por la sublimación de su naturaleza emocional, extrajo de él no solamente algunas verdades sino también algunas ideas fanáticas que dañaron al mundo tanto como lo beneficiaron con la grandeza de sus enseñanzas. Para extraer alguna razón de esta masa de incongruencias que llamamos vida humana, tenemos que trascender nuestra razón, pero eso tenemos que hacerlo científicamente, paso a paso, por medio de una práctica regular, y debemos, también, arrojar lejos nuestro toda clase de superstición. Tenemos que comenzar el estudio del estado superconsciente lo mismo que se hace con otra ciencia. Sobre la razón tenemos que construir nuestros cimientos; tenemos que seguir la razón hasta donde ella pueda acompañarnos y cuando falte razón a la razón misma se nos está indicando el camino hacia el plano más elevado. Cuando escuchéis decir a un hombre: "Estoy inspirado", y enseguida habla irracionalmente, rechazadlo. ¿Por qué? Porque estos tres estados —instinto, razón y superconsciencia, o inconciencia, conciencia y superconsciencia— pertenecen a la misma y única mente. No hay tres mentes en un hombre, sino que un estado de ella se desarrolla en los demás. El instinto se desarrolla en la razón y la razón en la consciencia trascendental; de modo que ninguno de los estados contradice al otro. La verdadera inspiración nunca contradice la razón, sino que la completa. De aquí que podéis ver a los grandes profetas diciendo: "Yo no vengo a destruir sino a cumplir"; de manera que siempre la inspiración completa la razón, y está en armonía con ella.

Todos los diferentes pasos del *raya yoga* tienen el propósito de llevarnos científicamente al estado superconsciente, o *samadhi*. Además de esto, uno de los puntos más vitales a comprender es que la inspiración está tanto en la naturaleza de cada hombre como lo estuvo en la de los antiguos profetas. Estos últimos no han sido hombres singulares, raros; eran hombres como vosotros y yo. Fueron grandes yoguis. Alcanzaron esa superconciencia, y vosotros y yo podemos lograr lo mismo. Ellos no eran tipos peculiares. El mismo hecho de que un hombre haya alcanzado ese estado alguna vez, prueba que eso es posible para todos los hombres. No sólo es posible, sino que todo hombre debe, con el tiempo, alcanzar ese estado y *esto es religión*. El único maestro que tenemos es la experiencia. Podemos hablar y razonar toda nuestra vida, pero no entenderemos una palabra de la verdad hasta tanto no la experimentemos en nosotros mismos. No puede esperarse que un hombre se haga cirujano por el solo hecho de habérsele prestado unos cuantos libros sobre la materia. No podéis satisfacer mi curiosidad dándome un mapa del lugar que yo deseo conocer; tengo que tener la experiencia directa. Los mapas únicamente pueden crear en nosotros una mayor curiosidad para lograr un conocimiento más perfecto. Fuera de esto, no tienen valor alguno. Aferrarse a los libros no hace

más que degenerar la mente humana. ¿Hay acaso una blasfemia más tremenda que la que establece que todo el conocimiento de Dios está confinado en ésta o aquella escritura? ¡Cómo se atreve el hombre a llamar *infinito* a Dios y, no obstante, trata de comprimir a Él entre las tapas de un pequeño libro! Millones de seres humanos han sido muertos por no creer lo que decían los libros, porque no podían concebir que estuviera todo el conocimiento de Dios entre las dos tapas de un libro. Desde luego que esas matanzas y asesinatos han pasado, pero el mundo está todavía tremendamente ligado a la creencia en los libros.

Para alcanzar el estado superconsciente de una manera científica es necesario seguir las diferentes etapas del *raya yoga* que he estado enseñando. Después del *pratiahara* y *dhárana*, llegamos a *dhiana*, meditación. Cuando la mente ha sido ejercitada a permanecer fija en cierto sitio interno o externo, ella adquiere el poder de fluir en ininterrumpida corriente, podríamos decir, hacia ese punto. Ese estado es llamado *dhiana*. Cuando uno ha intensificado tanto el poder del *dhiana* que es capaz de rechazar la parte externa de la percepción y permanecer meditando sólo en la parte interna, su significado, ese estado es lo que llamamos *samadhi*. Los tres —*dhárana*, *dhiana* y *samadhi*— juntos, son llamados *samyama*. Es decir que si la mente puede concentrarse primero sobre un objeto y luego es capaz de continuar por un largo tiempo en esa concentración, y entonces, continuando la concentración, detenerse y permanecer solamente en la parte interna de la percepción de la cual el objeto es el efecto, una mente así es capaz de controlar todas las cosas.

Ese estado meditativo es el estado más elevado de toda la existencia. Mientras haya deseos ninguna felicidad real vendrá. Solamente el estudio contemplativo —semejante al del testigo— de los objetos es el que nos trae placer y felicidad. El animal tiene su felicidad en los sentidos, el hombre en su intelecto y los dioses en la contemplación espiritual. Este mundo se transforma en algo realmente maravilloso solamente para el alma individual que ha alcanzado este estado contemplativo. Aquel que nada desea y que no se mezcla para nada con los deseos, para él los múltiples cambios de la naturaleza son un solo panorama de belleza y sublimidad.

Las ideas siguientes se sobreentiende que forman parte del *dhiana*, o meditación. Se oye un sonido. Primero tenemos la vibración externa, segundo, el movimiento nervioso que lo conduce a la mente; tercero, la reacción de la mente, con lo cual surge el conocimiento del objeto que fue la causa externa de esos diferentes cambios, desde las vibraciones del éter hasta la reacción mental. Estos tres aspectos se llaman en el *raya yoga: sabda* (sonido), *artha* (significado) y *gñana* (conocimiento). En el lenguaje de la fisiología se les llama: vibración del aire, movimiento en nervios y cerebro, y reacción mental. Ahora bien, aunque son distintos procesos se han mezclado de un modo tal que aparecen como indistintos. En suma, no podemos ahora percibir ninguno de ellos y sólo percibimos su efecto combinado, que llamamos objeto externo. Todo acto de percepción incluye estos tres factores, y no hay razón alguna para que nosotros no seamos capaces de distinguirlos.

Cuando la mente por su previa preparación se vuelve fuerte y controlada y tiene el poder de percepción más afinado, debe ser empleada en la meditación. Esta meditación debe comenzar con objetos densos y lentamente ascender hasta objetos más y más finos, hasta llegar a ser meditación carente de objeto alguno. La mente se ocupará al principio en percibir las causas externas de las sensaciones, luego los movimientos internos y al final sus propias reacciones. Cuando ha logrado percibir las causas externas de las sensaciones en sí mismas, la mente adquirirá el poder de percibir toda existencia fina material, todos los cuerpos y formas finas. Cuando consigue la percepción de los movimientos internos en sí mismos, logrará el control de toda ola mental, en sí mismo o en los demás, aun antes de que se hayan traducido en energía física; y cuando sea capaz de percibir la reacción mental en sí el yogui logrará el conocimiento de todas las cosas, ya que cada objeto sensible y cada pensamiento es el resultado de esta reacción. Entonces habrá visto los verdaderos cimientos en que descansa la mente, y la tendrá bajo su perfecto control. Diferentes poderes vendrán al yogui y *si él cede a la tentación de cualquiera de ellos, una barrera habrá cerrado el camino hacia su futuro progreso. Tal es el mal de perseguir cosas placenteras.* Pero si él es lo bas-

tante fuerte como para rechazar hasta esos milagrosos poderes, alcanzará la meta del *raya yoga*, esto es, la total supresión de olas en el océano de la mente. Entonces la gloria del alma, no perturbada por las distracciones de la mente o movimientos del cuerpo, brillará en su plena efulgencia; y el yogui descubrirá en sí mismo lo que es y lo que siempre fue: la esencia del conocimiento, lo inmortal, aquello que lo penetra todo.

El *samadhi* es el patrimonio, por derecho propio, de cada ser humano; más aún, de cada animal. Desde el más inferior de los animales hasta el más elevado de los ángeles, tiempo vendrá en que cada uno tendrá que llegar a ese estado y entonces, solamente entonces comenzará la religión real para él. Hasta que no llegue ese momento lo único que estamos haciendo es luchar para alcanzar esa etapa. Actualmente no hay ninguna diferencia entre nosotros y aquellos que no tienen religión alguna, porque nosotros no tenemos ninguna experiencia en ese campo. ¿Para qué sirve la concentración si no nos lleva hacia esa experiencia? Cada una de las etapas que conducen al logro del *samadhi* ha sido escudriñada, investigada profundamente, clasificada apropiadamente, científicamente organizada y cuando se practica con absoluta fe, podremos alcanzar con toda seguridad la ansiada meta. Entonces todo sufrimiento cesará, toda miseria se desvanecerá; toda simiente de actos futuros quedará quemada y el alma individual quedará libre para siempre.

Capítulo VIII

UN RESUMEN SOBRE EL RAYA YOGA

Lo que sigue es una exposición sumaria del *raya yoga*, traducido libremente del *Kurma Purana*.

El fuego del *yoga* quema la jaula del pecado que tiene encerrado al hombre. El conocimiento se purifica y por realización directa se alcanza el *nirvana*. Del yoga viene el conocimiento; el conocimiento, por otra parte, ayuda al yogui. Aquel que combina en sí mismo los dos, yoga y conocimiento, con éste el Señor está contento. Aquellos que practican *mahayoga* una vez al día, o dos o tres, o siempre, sabed que ellos son dioses. El yoga está divido en dos partes. Una es llamada *abhava* y la otra *mahayoga*. Cuando se medita en sí mismo como no siendo cosa alguna y desprovisto de cualidad, eso es llamado *abhava*. Eso en lo cual uno percibe el Ser lleno de dicha y libre de toda impureza, y uno con Dios, es llamado *mahayoga*. El yogui, por cada uno de ellos, realiza su Ser. Los otros yogas sobre los cuales hemos leído o escuchado no merecen ser tenidos en cuenta con relación al excelente *mahayoga* por el cual el yogui se descubre a sí mismo y al universo todo como siendo sólo uno, Dios. Éste es el más elevado de todos los yogas.

Yama, niyama, asana, pranaiama, pratiahara, dhárana, dhiana y *samadhi*, son las distintas gradaciones del *raya yoga*, del cual no dañar, veracidad, no codiciar, castidad, no recibir cosa alguna de otro, es llamado *yama*; purifica la mente, el *chitta*. No producir nunca dolor por pensamiento, palabra o

acción a ningún ser viviente, es lo que se llama *ahimsa*, no dañar. No hay virtud superior a este no dañar. No hay felicidad más elevada que la que el hombre logra con esta actitud de no dañar a nada en la creación. Por la verdad alcanzamos los frutos de la acción. Por medio de la verdad todas las cosas son logradas; en la verdad están establecidas todas las cosas. Verdad es relatar los hechos tal cual son. No apropiarse de los bienes de los demás, por el robo o la fuerza, es llamado *asteyam*, no codiciar. Castidad en pensamiento, palabra y actos, siempre y en toda condición, es lo que se llama *brahmacharia*. El no recibir ningún regalo de nadie, aun cuando uno esté sufriendo horriblemente, eso es llamado *aparigraha*. La idea es de que el que recibe un regalo de otro, su corazón se vuelve impuro, él se denigra, pierde su independencia, queda ligado y apegado. Lo siguiente son ayudas para llegar a feliz término en el yoga. *Niyama*, hábitos regulares y cumplimiento estricto de los deberes prescriptos; *tapas*, austeridad; *svadhiaya*, estudio; *santosha*, contentamiento; *saucham*, pureza; *Ishvara-pranidhana*, adoración a Dios. Ayunar, o controlar de otras maneras el cuerpo, es llamado *tapas* físico.

El repetir los Vedas, y otros *mantras* (fórmulas sagradas), por medio de lo cual el aspecto *sattva* (equilibrio, calma, tranquilidad) del elemento esencial del cuerpo se purifica, esto es lo que se ha dado en llamar estudio, *svadhiaya*. Hay tres clases de repeticiones de estos *mantras*. Una es llamada audible, otra semiaudible y la tercera mental. La audible es inferior a todas y la inaudible la más elevada. La repetición que se hace en voz alta es la audible; la que sigue es en la que sólo se mueven los labios, pero ningún sonido se oye. La repetición inaudible del *mantra* acompañada con el pensamiento en su significado, es llamada "repetición mental", y es la más elevada. Los sabios espirituales han dicho que hay dos clases de purificación, externa e interna. La purificación del cuerpo con agua, tierra, o por medio de otros elementos, es purificación externa, como el bañarse, y cosas por el estilo. La purificación de la mente por la adhesión a la verdad, y por todas las otras virtudes, es lo que se llama purificación interna. Las dos son necesarias. No es propio que un hombre sea internamente puro y externamente sucio. Cuando no se pueda alcanzar las dos, es mejor mantener la pureza interior, pero nadie podrá ser yogui hasta que no haya alcanzado esa doble purificación.

La adoración a Dios se hace por la oración, el pensamiento y la devoción. Ya hemos hablado de *yama* y *niyama*. Lo que sigue es *asana* (postura). La única cosa que hay que saber acerca de ella es dejar el cuerpo libre, manteniendo el pecho, los hombros y la cabeza derechos. Luego sigue el *pranaiama*. *Prana* es la fuerza vital que hay en nuestro propio cuerpo; *aiama* significa controlarlas. Hay tres clases de *pranaiama*, el muy simple, el mediano y el muy elevado. El *pranaiama* se divide en tres partes: llenar, retener y vaciar. Cuando se comienza con doce segundos tenemos un *pranaiama* inferior; cuando se comienza con veinte y cuatro segundos es un *pranaiama* mediano; el *pranaiama* mejor es el que comienza con treinta y seis segundos. En el tipo más bajo de *pranaiama* hay traspiración; en el mediano temblor de cuerpo y en el *pranaiama* más elevado levitación del cuerpo y la infusión de una gran dicha. Hay un *mantra* llamado *gaiatri*. Es un verso muy sagrado de los Vedas, que dice: "Nosotros meditamos en la gloria de ese Ser que ha producido este universo; quiera Él iluminar nuestras mentes." *Om* se agrega a él al comienzo y al final. En un *pranaiama* repetir tres *gaiatris*. En todos los libros se habla del *pranaiama* dividido en *rechaka* (expeler o exhalar), *puraka* (inhalar) y *kumbhaka* (retener, estacionar). Los *indriyas*, órganos de los sentidos, actúan en el exterior y se ponen en contacto con los objetos externos. Retirarlos del exterior y ponerlos bajo el control de la voluntad es lo que se llama *pratiahara*, o recogerlos hacia lo interno de uno mismo.

Fijar la mente en el loto del corazón, o en el centro de la cabeza, es lo que es llamado *dhárana*. Limitada en un sitio, haciendo de este sitio la base, se levantan ondas mentales de una clase particular; éstas no son absorbidas por otras clases de ondas sino que gradualmente se vuelven prominentes, mientras que todas las otras se van apartando y finalmente desaparecen; inmediatamente después la multiplicidad de estas ondas da paso a la unidad y en la mente queda solamente una ola, lo cual es *dhiana*, o meditación. Cuando ninguna base es necesaria, cuando la totalidad de

la mente se ha vuelto una sola ola, sin forma alguna, este estado es llamado *samadhi*. Despojada de toda ayuda de sitios o centros, sólo está presente el significado, el sentido profundo de la meditación. Si la mente puede ser mantenida fija en el centro por doce segundos tendremos un *dhárana;* doce de tales *dháranas* será un *dhiana*, y doce *dhianas* será un *samadhi*.

El *raya yoga* no debe ser practicado cuando hay fuego, o en el agua; o sobre el suelo cubierto con hojas secas; donde haya muchos hormigueros; donde haya animales salvajes o sea un lugar peligroso; donde se encuentran cuatro calles; donde haya demasiado ruido y donde haya muchas personas malvadas. Esto es aplicable particularmente a la India. No se debe practicar cuando se siente el cuerpo demasiado desganado o enfermo, o cuando la mente está muy apenada y afligida. Hay que ir a un lugar bien oculto y al cual la gente no vaya a perturbar. No se elijan lugares sucios. Más bien debe elegirse lugares de una natural belleza, o una habitación dentro de la misma casa que sea hermosa. Al practicar, saludad primero a los antiguos yoguis, y luego a vuestro propio gurú (maestro espiritual), y a Dios, y entonces comenzad.

Se habla de *dhiana* y se dan algunos ejemplos sobre lo que puede meditarse. Sentarse derecho y mirar la punta de la nariz. Más tarde se llega a saber cómo eso concentra la mente, cómo por el control de los dos nervios ópticos se avanza un largo trecho hacia el control del arco de reacción y de este modo al contralor de la voluntad. Aquí se dan unas pocas muestras de meditación. Imaginad un loto arriba de la cabeza, situado a unos pocos centímetros encima de ella, siendo la virtud su centro y el conocimiento su tallo. Los ocho pétalos del loto son los ocho poderes del yoga. Dentro, los estambres y pistilos son la renunciación. Si el yogui rechaza los poderes externos logrará la salvación. Así pues, los ocho pétalos del loto son los ocho poderes, pero los estambres y pistilos del interior son la extrema renunciación a todos esos poderes. Dentro de ese loto imaginad el Áureo Todopoderoso Uno, el Intangible, Aquel cuyo nombre es *Om*, el Inexpresable, rodeado con efulgente luz. Meditad en eso. Se da otra meditación. Imaginad que en vuestro corazón hay un espacio y en el medio de ese espacio una llama ardiendo. Imaginad a esa llama como vuestra propia alma y dentro de la llama otra efulgente luz y que ésta es el Alma de vuestra alma, Dios. Meditad sobre eso en el corazón. Castidad, no dañar, perdonar hasta el más grande de los enemigos, veracidad, fe en el Señor, todo esto son diferentes *vrittis* (modificaciones, formas mentales). No temáis si no sois perfectos en todo ello; trabajad, con el tiempo lo alcanzaréis. Aquel que ha abandonado todo apego, todo temor y todo enojo; aquel cuya alma se dirige hacia el Señor; aquel que ha tomado refugio en el Señor, cuyo corazón se ha purificado, es a quien el Señor otorga cualquier deseo que hace llegar a Él. Por lo tanto, adorad a Él por medio del conocimiento, amor o renunciación.

"Aquel que no odia a ninguno; que es amigo de todo; que tiene compasión de todo; que nada es suyo propio; que está libre de egoísmo; que en el placer o el dolor no pierde el equilibrio mental; que sabe aguantar; que siempre está satisfecho; que siempre practica el yoga; cuyo ego ha quedado bajo control; cuya voluntad es firme; cuya mente e intelecto han sido resignados a Mí, uno así es Mi bienamado *bhakta* (devoto). Aquel de quien no llega perturbación, que no puede ser perturbado por los demás, que está libre de goces, temor y angustia, uno así es Mi bienamado. Aquel que no depende de cosa alguna; que es puro y activo; que no se preocupa si es bueno o malo lo que viene y nunca se siente miserable; que ha abandonado todo esfuerzo para su bien personal; que permanece lo mismo ante la alabanza o el vituperio, con tranquila y meditativa mente; dichoso con lo poco que encuentre en su camino; sin hogar, porque el mundo entero es su hogar, y que es firme en sus ideas, uno así es Mi bienamado *bhakta*." Uno así se vuelve un yogui.

Hubo un gran sabio entre los dioses, llamado Nárada. Así como hay sabios entre los hombres, grandes yoguis, hay también grandes yoguis entre los dioses. Nárada era un yogui completo y muy grande. Andaba por todas partes. Un día, cruzando un bosque vio un hombre que había estado meditando mientras las hormigas blancas habían hecho un enorme montón de tierra alrededor de su cuerpo; ¡tan largo tiempo había permanecido sentado en ese sitio y en esa

posición! Dijo a Nárada: "¿Adónde vas?" Nárada respondió: "Voy al cielo". "Entonces, pregúntale a Dios cuando será misericordioso conmigo; cuando lograré mi liberación." Más adelante encontró a otro hombre. Estaba saltando, cantando, bailando y dijo: "¡Oh, Nárada!, ¿dónde vas?" Su voz y sus gestos eran incontrolados. Nárada dijo: "Voy al cielo". "Entonces pregunta cuando seré libre." Nárada partió. Con el correr del tiempo volvió a pasar por el mismo camino y ahí estaba el hombre que aún seguía meditando con el hormiguero a su alrededor. Éste le dijo: "¡Oh, Nárada!, ¿preguntaste por mí al Señor?" "¡Oh, sí!" "¿Qué dijo Él?" "El Señor me dijo que alcanzarás tu liberación en cuatro nacimientos más." Entonces el hombre comenzó a llorar y gemir, y dijo: "He estado meditando tanto tiempo que un hormigue se levantó a mi alrededor, y ¡tengo que renacer cuatro veces más todavía!" Nárada fue hacia el otro hombre. "¿Hiciste mi pregunta?" "¡Oh, sí! ¿Ves este tamarindo? Tengo que decirte que tendrás que renacer tantas veces más como hojas hay en este árbol, y entonces alcanzarás la liberación." El hombre comenzó a bailar de júbilo, y dijo: "¡Tendré mi liberación después de tan corto tiempo!" Se oyó una voz: "Hijo mío, tendrás la liberación en este mismo instante." Esa fue la recompensa por su perseverancia. Estaba dispuesto a seguir esforzándose durante todas esas vidas; nada lo desalentaba. Pero el primer hombre tuvo la impresión penosa de que cuatro nacimientos más era mucho tiempo. Sólo una perseverancia semejante a la del hombre que complacido estaba dispuesto a esperar eones es lo que nos lleva al más elevado resultado.

3

SEIS LECCIONES DE RAYA YOGA

SWAMI VIVEKANANDA

Swami Vivekananda.

Las "Seis Lecciones de *Raya Yoga*" es la versión taquigráfica de las pláticas dadas por el Swami Vivekananda, en Nueva York, a un auditorio muy íntimo. Estas notas fueron conservadas por Sara C. Bull, una devota discípula norteamericana del Swami, y finalmente impresas en 1913, pero para circular privadamente. Hace poco se han publicado en inglés para todo lector y corren agregadas al original *Raya Yoga* que fuera escrito personalmente por el Swami Vivekananda y cuya versión al español constituye la obra que antecede.

El *raya yoga* es una ciencia como cualquier otra en el mundo. Es un análisis de la mente; es reunir los hechos del mundo supersensorio y así construir el mundo espiritual. Todos los grandes maestros espirituales han dicho: "veo y conozco". Jesús, Pablo y Pedro, todos ellos declararon haber tenido la percepción real de las verdades espirituales que enseñaban.

Esa percepción se logra por la práctica del *yoga*.

Ni la memoria, ni la consciencia pueden limitar la existencia. Hay un estado supraconsciente. Éste y el estado inconsciente carecen de sensación (nerviosa); pero entre los dos hay una enorme diferencia, la que existe entre el conocimiento y la ignorancia. Se presenta este *yoga*, al igual que la ciencia, como una exhortación al razonamiento.

La fuente de todo conocimiento es la concentración de la mente.

El yoga nos enseña a hacer de la materia nuestra, como debería ser. *Yoga* significa "yugo", "juntar", esto es, juntar el alma del hombre con el Supremo Ser, o Dios.

La mente actúa en el estado consciente y dirigida por la conciencia. Lo que llamamos conciencia es sólo un eslabón en la infinita cadena que es nuestra naturaleza.

Este "yo" nuestro cubre sólo una pequeña porción de conciencia y una cantidad enorme de inconciencia, mientras que más allá de éstas, existe, aunque generalmente desconocido para nosotros, el plano supraconsciente.

Por la sincera práctica, capa tras capa de la mente se abre ante nosotros y cada una de ellas nos revela nuevos hechos. Nos parece asistir a la creación de nuevos mundos, de nuevos poderes puestos en nuestras manos, pero no debemos detener la marcha, o dejarnos encandilar con esos abalorios, cuando la mina de diamantes está delante nuestro.

Sólo Dios es nuestra meta. No llegar a Dios es la muerte.

Tres cosas son necesarias para el aspirante que quiere llegar al fin.

Primero:

Abandonar toda idea de placer en este mundo y en el venidero; anhelar solamente a Dios y la Verdad. Estamos aquí para conocer la Verdad y no el placer. Dejar el placer para los brutos que lo disfrutan de tal manera que es imposible para nosotros. El hombre es un ser pensante y seguirá luchando hasta que conquiste la muerte, hasta que vea la luz. No debe derrochar su tiempo en charlas inútiles que no producen fruto. La adoración a la sociedad y a la opinión pública, es idolatría. El Ser no tiene sexo, ni país, ni lugar, ni tiempo.

Segundo:

Anhelo intenso por conocer la Verdad y Dios. Tener la ansiedad y desearlo con la intensidad con que desea una bocanada de aire aquel que se está ahogando. Aspirar sólo a Dios, dejando toda otra cosa; que todo "parecer" no nos engañe más. Apartarse de todo, buscar sólo a Dios.

Tercero:

Los seis entrenamientos son:

1) Detener la mente para que no vaya al exterior.
2) Dominar los sentidos.
3) Dar vuelta la mente hacia el interior.
4) Aguantar todas las cosas, sin quejarse.
5) Fijar la mente a una sola idea. Tomar el tema y seguir pensando en él, sin abandonarlo jamás. No llevar la cuenta del tiempo.
6) Pensar constantemente sobre vuestra verdadera naturaleza (la del Ser). Echar fuera la superstición. No hipnotizarse creyéndose un ser inferior. Día y noche dedicarse a sí mismo, lo que *uno es en realidad*, hasta realizar la unión con Dios.

Sin estas disciplinas ningún resultado vendrá.

Podemos ser consciente de lo Absoluto, pero jamás podremos expresarlo. En cuanto tratamos de expresarlo, lo limitamos y no es más lo Absoluto.

Debemos ir más allá del reino de los sentidos y aun trascender el razonamiento. Tenemos el poder de hacerlo.

PRIMERA LECCIÓN

Se debe cultivar cada individualidad. (Filosóficamente los yoguis son dualistas, creen en la multiplicidad de los seres). Todos se encontrarán en el centro (Dios).

La imaginación es la puerta de la inspiración y base de todo pensamiento. La piedra que cae está allá, la gravitación está en nosotros, no afuera.

Aquellos que comen mucho o se matan de hambre; aquellos que duermen mucho o demasiado poco, no pueden ser yoguis.

Los grandes enemigos para el logro de la meta en el yoga son: ignorancia, inconstancia, celos, pereza y excesivo apego.

Los tres grandes requisitos, son:

Primero. Pureza, física y mental; toda suciedad, todo lo que pueda echar abajo la mente debe ser desechado.

Segundo. Paciencia. Al principio habrá maravillosas manifestaciones, pero todas ellas se terminarán. Este período es el más duro, pero hay que mantenerse firme; si se tiene paciencia, al final, el resultado es seguro.

Tercero. Perseverancia. Hay que perseverar a toda costa, no importando para nada la buena o mala salud; jamás se debe dejar de practicar, ni siquiera por un solo día.

El mejor tiempo para la práctica, es cuando se unen el día y la noche (amanecer y ocaso), cuando está en calma la marea de las fuerzas de nuestro cuerpo. el punto muerto entre dos estados. Si os resultan inconvenientes estas horas, entonces, practicad en el momento de levantaros o al acostaros. Un baño diario, como higiene, es necesario.

Después de tomar el baño, sentaos firmemente, imaginando que estáis sentado como una inmóvil roca, que nada puede moveros. Mantened verticalmente la cabeza, los hombros y las caderas, dejando la columna vertebral libre; toda acción será hecha a lo largo de ella y esa acción no puede ser disminuida. (La fuerza yóguica sube y actúa en los centros que están situados en la columna vertebral).

Comenzando con los dedos de los pies, pensad que todo vuestro cuerpo es perfecto; si os agrada podéis tocar cada parte, de abajo hacia arriba, hasta llegar a la cabeza, sin olvidar parte alguna del cuerpo (no hay necesidad de hacer esfuerzos para tocar las partes de atrás), pensando que cada parte es perfecta. Luego, pensad que el cuerpo entero es perfecto, que es un instrumento que Dios os dio para que logréis la Verdad, que es como seguro barco para cruzar el océano (de experiencias) y llegar a la orilla de la Verdad Eterna. Al terminar esta práctica inhalad profundamente por ambas fosas nasales, exhalad después y manteneos sin respirar durante un tiempo que podáis hacerlo cómodamente. Haced cuatro de estas respiraciones, luego respirad normalmente y haced la siguiente oración para la iluminación:

"Medito en la gloria de aquel Ser, creador de este universo; que Él ilumine mi mente." Sentados, meditad sobre esta idea durante diez a quince minutos.

Salvo a vuestro *gurú*, no habléis a nadie de vuestras experiencias.

Hablad lo menos posible.

Fijad vuestro pensamiento sobre la virtud; nos convertimos en lo que pensamos.

La santa meditación nos ayuda a quemar toda impureza mental. Todos aquellos que no son yoguis, son esclavos; ligaduras tras ligadura deben ser cortadas para sentirnos libres.

Todos pueden alcanzar la Verdad última. Si Dios existe debemos sentirlo realmente, y si existe el Ser debemos realizarlo.

La única manera de saber si existe el Ser es convertirnos en algo que no es el cuerpo.

Los yoguis clasifican nuestros órganos en dos grupos

principales: órganos de la sensación y órganos de la moción, o del conocimiento y de la acción.

El órgano interno, o mente, tiene cuatro aspectos:

1) *Manas*, facultad de pensar o reflexionar, la que siendo, generalmente, incontrolada se malgasta enteramente; cuando se controla debidamente se vuelve una fuerza maravillosa.

2) *Buddhi*, voluntad (a veces llamado: intelecto).

3) *Ahamkara*, autoconsciente ego (el "yo").

4) *Chitta*, sustancia por la cual todas las facultades obran, como si fuera el piso de la mente, o el mar del cual las facultades son las olas.

El yoga es la ciencia por la cual aquietamos al *chitta*, evitando que asuma o se transforme en diversas facultades. Como el reflejo de la luna en el mar se quiebra o hace borroso por las olas, así el reflejo del *Atman*, o Verdadero Ser, es quebrado por las olas mentales. Sólo cuando el mar está calmo, como un espejo, se refleja bien la luna; así cuando el *chitta*, la sustancia mental, es llevada por el control a la absoluta tranquilidad, se llega a conocer el Ser.

La mente no es el cuerpo; sin embargo, es materia en forma sutil. Ella no está eternamente atada al cuerpo. La prueba es que ocasionalmente se libra del cuerpo. Podemos aprender cómo hacerlo a nuestra voluntad, controlando los sentidos.

Cuando lleguemos a hacerlo totalmente, controlaremos al universo, porque el mundo nuestro es lo que nos presentan los sentidos. La libertad caracteriza al ser superior. Cuando se aflojan los lazos de los sentidos, comienza la vida espiritual. Aquel que está dominado por los sentidos es mundano, es un esclavo.

Si pudiéramos detener completamente la sustancia mental para que no se rompa en olas, nos libraríamos de nuestros cuerpos (los cuerpos futuros). Durante millones de años hemos trabajado tan duramente para fabricar esos cuerpos, que hemos olvidado el verdadero propósito de tenerlos, el cual era llegar a la perfección. Hemos llegado a creer que la meta de todo nuestro esfuerzo es fabricar el cuerpo. Esto es *maia* (ignorancia). Debemos acabar con esta ilusión y retornar a nuestra meta original, realizando que no somos el cuerpo; que él es nuestro servidor.

Tratad de retirar la mente (de los sentidos) y observad que ella está separada del cuerpo. Nosotros dotamos al cuerpo con sensación y vida, y luego pensamos que está vivo y es real. Lo hemos usado tanto tiempo como un traje, que hemos olvidado que no es idéntico a nosotros. El yoga nos ayuda a dejar el cuerpo cuando deseemos y a considerarlo como nuestro servidor, nuestro instrumento, *nunca* nuestro amo. La primera gran meta del yoga es el control de las fuerzas mentales. La que la sigue es concentrarlas con plena fuerza sobre cualquier objeto o tema.

No podréis ser yoguis si habláis demasiado.

SEGUNDA LECCION

Este yoga es conocido como el óctuple yoga, porque está dividido en ocho partes principales. Ellas son:

Primera

Yama Es muy importante y debe gobernar la vida entera; tiene cinco subdivisiones:

a) No dañar a ningún ser por pensamiento, palabra o acción.
b) No codiciar por pensamiento, palabra o acción.
c) Castidad perfecta en pensamiento, palabra y acción.
d) Absoluta veracidad en pensamiento, palabra y acción.
e) No recibir dádiva alguna.

Segunda

Niyama. Cuidado del cuerpo, baño diario, alimentación adecuada, etcétera.

Tercera

Asana. Postura. Debe mantenerse derecho las caderas, hombros y cabezas, para que la columna vertebral quede libre.

Cuarta

Pranaiama. Control de la respiración (para lograr el control sobre el *prana*, o fuerza vital).

Quinta

Pratiahara. Dirigir la mente hacia el interior, no permitiendo que vaya hacia afuera, y así pensar sobre el tema para comprenderlo.

Sexta

Dhárana. Concentración sobre un solo tema.

Séptima

Dhiana. Meditación.

Octava

Samadhi. Iluminación; la meta final de todos nuestros esfuerzos.

Las prácticas de *yama* y *niyama* son para toda la vida. Con las otras debemos proceder como hace la oruga, que no deja la hoja hasta no estar bien afirmada en la otra. En otras palabras, debemos practicar y comprender bien antes de iniciar la próxima práctica.

El tema de esta lección es *pranaiama*, o control del *prana*. En el *raya yoga*, por medio de la respiración entramos en el plano síquico y nos lleva a lo espiritual. La respiración es como el volante de una máquina en todo el sistema corpóreo. Primero actúa sobre los pulmones; luego, en forma sucesiva, sobre el corazón, sistema circulatorio y cerebro, actuando al final el cerebro sobre la mente. La voluntad puede producir una sensación externa, y la sensación externa puede despertar la voluntad. Nuestra voluntad es débil; como estamos tan atados a la materia, no conocemos la fuerza de la voluntad. La mayoría de nuestras acciones es hecha de afuera hacia adentro. La naturaleza nos hace perder el equilibrio y no podemos desequilibrar a la naturaleza (como deberíamos hacerlo). Todo eso es un error; dentro de nosotros está, realmente, la mayor fuerza.

Los grandes santos e instructores espirituales fueron aquellos que conquistaron este mundo del pensamiento dentro de

sí mismos, y así hablaron con autoridad. Hay un relato acerca del ministro de un rey que fuera encarcelado en una torre y que pudo escapar gracias al empeño de su esposa. Ella llevó un escarabajo, miel, hilo de seda, piolín y una cuerda. Ese relato ilustra el método por el cual nosotros podemos lograr el control sobre la mente, regulando nuestro aliento, como si fuera el uso del hilo de seda por el ministro. Eso nos permite controlar de modo sucesivo las distintas fuerzas hasta llegar a la cuerda de la concentración que nos libera de la prisión del cuerpo. Alcanzada la liberación podemos descartar los medios que nos sirvieron para llegar a ella.

El *pranaiama* tiene tres partes:

1) *Puraka*, inhalar;
2) *Kumbhaka*, retener;
3) *Rechaka*; exhalar.

Existen dos corrientes que atraviesan el cerebro; ellas circulan a los costados de la columna vertebral, cruzándose en la base y retornando al cerebro. Una de estas corrientes llamada "sol" *(pingala)* comienza del lado izquierdo del cerebro, cruza por la base derecha del cerebro hacia el lado derecho de la espina dorsal y cruzando la base de la columna forma una figura como la mitad del número 8.

La otra corriente "luna" *(irha), toma* el camino de retorno y completa la figura del 8. Sin duda alguna que la parte inferior (de esas corrientes o canales) es más larga que la parte superior. Estas corrientes fluyen dia y noche y depositan gran cantidad de fuerza vital en distintos puntos, conocidos comúnmente como "plexos", pero raramente somos conscientes de ello. Sólo por la concentración aprendemos a sentirla y a seguir sus movimientos por todas las partes del cuerpo. Estas corrientes "sol" y "luna" están íntimamente conectadas con la respiración, y regulando ésta conseguimos controlar el cuerpo.

En el "Katha Upanishad" se dice que el cuerpo es el carro, la mente son las riendas, el intelecto el carretero, los sentidos los caballos y los objetos de los sentidos el camino. El Ser es el caballero sentado en el carro. Si el caballero carece de entendimiento y no puede mandar al carretero para que controle bien los caballos, jamás llegará a destino;

los sentidos como indómitos corceles le arrastrarán a su antojo y tal vez lo destruirán. Esas dos corrientes son fuertes riendas en las manos del carretero; debe tenerlas bien sujetas para controlar los caballos. Debemos conseguir la fuerza para ser morales; hasta que no lo hagamos no podremos controlar nuestras acciones. Sólo el yoga nos prepara para poner en práctica las enseñanzas morales. El objeto del yoga es hacernos morales. Todos los grandes maestros han sido yoguis y controlaron esas corrientes. Los yoguis detienen las corrientes en la base de la espina dorsal y las mandan hacia arriba por el canal que está en el medio de la columna vertebral. Entonces dichas corrientes se transforman en la corriente de ese conocimiento que sólo poseen los yoguis.

Segunda lección al respecto de la respiración

No hay un método único que sirva para todos. Esta respiración se debe hacer con regularidad y en forma rítmica, y la manera más fácil de hacerlo es contando; como podría resultar puramente mecánica, repetimos la sagrada palabra "OM" cierto número de veces.

El proceso del *pranaiama* es el siguiente:

Cerrar la fosa nasal derecha con el pulgar e inhalar lentamente por la izquierda repitiendo "OM" cuatro veces.

Luego cerrar con firmeza ambas fosas, utilizando el índice para la fosa izquierda; retener el aliento dentro y repetir ocho veces "OM", mentalmente.

Enseguida, sacando el pulgar del lado derecho, exhalar lentamente, repitiendo mentalmente "OM" cuatro veces.

Al ir terminando la exhalación entrar el abdomen con fuerza para sacar todo el aire de los pulmones. Después, inhalar lentamente por el lado derecho, dejando cerrado el lado izquierdo, repitiendo "OM" cuatro veces. Ahora, cerrar la fosa derecha con el pulgar y retener el aliento durante ocho repeticiones de "OM". Luego, abrir la fosa izquierda y exhalar lentamente, entrando el abdomen como indicado antes, durante cuatro repeticiones del "OM". Cada vez que se practique hacer dos veces esta operación, lo que significa cuatro *pranaiamas*, dos por cada fosa nasal. Antes de sentarse a practicar es bueno comenzar con la oración (ya mencionada anteriormente).

Esa práctica debe hacerse durante una semana; en adelante, aumentar gradualmente la duración de la respiración, manteniendo igual proporción; quiere decir, si se repite seis veces "OM" mientras se inhala, se hace lo mismo durante la exhalación y se repite doce veces durante el *kumbhaka*, o retención. Estos ejercicios nos harán más espirituales, más puros, más santos. No hay que seguir otros senderos laterales o buscar algún poder. El amor es el único poder que queda con nosotros y sigue aumentando. Aquel que quiere llegar a Dios por el *raya yoga* debe ser fuerte mental, física, moral y espiritualmente. Dar cada paso en la luz (no hacer nada en la ignorancia).

Sólo uno entre cien mil dirá: "Iré más allá, atravesaré todo hasta llegar a Dios." Muy pocos pueden enfrentar la Verdad; para realizar la Verdad debemos estar prontos incluso para morir en el intento.

TERCERA LECCIÓN

Kundalini: Realizar el Ser como es y no como materia. Nosotros concebimos al Ser como siendo el cuerpo; debemos separarlo de los sentidos y pensamientos. Sólo entonces sabremos que somos inmortales. Cambio implica la dualidad de causa y efecto, y todo lo que cambia es mortal. Esto prueba que ni el cuerpo ni la mente pueden ser inmortales, porque están constantemente cambiando. Sólo lo inmutable puede ser inmortal, porque no hay nada que pueda actuar sobre ello.

No nos convertimos en el (Ser); somos el Ser, pero debemos quitar los velos de ignorancia que ocultan la Verdad en nosotros. El cuerpo es el pensamiento objetivizado. Las corrientes "sol" y "luna" llevan energía a todas partes del cuerpo. La energía sobrante se almacena en ciertos puntos (plexos) de la columna vertebral, comúnmente conocidos como centros nerviosos.

Estas corrientes no se encuentran en los cadáveres, sólo se hallan presentes y pueden ser investigadas en un cuerpo vivo.

El yogui tiene una ventaja, no solamente las siente sino que realmente las ve. En vida, ellas son luminosas y así son también los grandes centros nerviosos. Hay acción consciente así como también inconsciente. El yogui posee una tercera clase, la supraconsciente, la cual en todos los pueblos y en todas las épocas ha sido fuente de todo el conocimiento religioso. El estado supraconsciente no comete ningún error; mientras que toda acción instintiva es puramente mecánica, la acción del plano supraconsciente está más allá de la consciencia común. Ha sido llamada inspiración, pero el yogui dice: "Esta

facultad está en todos los seres humanos y eventualmente todos gozarán de ella."

Debemos dar un nuevo rumbo a las corrientes "sol" y "luna", y abrir para ellas un nuevo pasaje, a través del centro de la espina dorsal. Cuando logremos mandar las corrientes hasta el cerebro por ese canal llamado *sushumna*, estaremos durante ese período, completamente separados del cuerpo.

Es muy importante el centro nervioso radicado en la base de la columna vertebral. Éste es el asiento de la sustancia genésica de la energía sexual y para el yogui está simbolizado como un triángulo que encierra una pequeña y enroscada serpiente. Se llama *kundalini* a esta dormida serpiente y todo el propósito del *raya yoga* es sublimar a la *kundalini*.

Esta gran fuerza sexual cuando es levantada de su acción animal y dirigida hacia arriba, al cerebro, la gran dínamo del sistema humano se almacena allí, se convierte en *oyas*, o fuerza espiritual. Todo pensamiento bueno, toda oración transforma parte de la energía animal en *oyas* y nos ayuda dándonos fuerza espiritual. Este *oyas* es el verdadero hombre y sólo en el cuerpo humano es posible el almacenamiento del *oyas*. Aquel en quien toda la energía sexual ha sido transformada en *oyas* es un dios. Habla con autoridad y sus palabras regeneran al mundo.

El yogui describe a esta serpiente levantándose lentamente de centro en centro hasta alcanzar el más elevado, la glándula pineal. Ningún hombre o mujer puede ser realmente espiritual hasta tanto la más poderosa fuerza, la energía sexual, no haya sido convertida en *oyas*.

Ninguna fuerza puede ser creada, sólo puede ser dirigida. Por eso, debemos aprender a controlar los grandes poderes que están ya en nuestras manos y por la fuerza de la voluntad convertirlos en lo espiritual, en lugar de ser nuevamente animal. De este modo queda claramente demostrado que la castidad es la piedra fundamental de toda moralidad y espiritualidad. En el *raya yoga*, especialmente, la absoluta castidad en pensamiento y acción es condición *sine qua non*. Esta misma ley se aplica a casados y solteros. Si uno desperdicia la más potente fuerza que tiene, jamás será espiritual.

La historia nos enseña que en todas las épocas los grandes seres realizados fueron monjes o ascetas, o aquellos que

dejaron la vida conyugal; sólo los de vida pura pueden ver a Dios.

Justo antes de comenzar el *pranaiama* (ejercicio respiratorio) esforzaos por visualizar el triángulo. Cerrando los ojos imaginadlo vívidamente. Ved al triángulo rodeado de llamas y a la serpiente enroscada en el medio. Cuando concibáis claramente la *kundalini*, por medio de la imaginación colocadlo en la base de la columna vertebral y mientras detenéis el aliento, durante el *kumbhaka*, echadla (mentalmente) con fuerza sobre la cabeza de la serpiente para despertarla. Más poderosa sea vuestra imaginación, más pronto lograréis el resultado y la *kundalini* se despertará. Mientras no se despierta realmente, imaginad lo mismo que está despierta; tratad de sentir las corrientes y forzadlas por el canal *sushumna*. Esto acelerará su acción.

CUARTA LECCIÓN

Antes de controlar la mente debemos estudiarla.

Debemos asir a esta mente inestable y con fuerza sacarla de sus vagabundeos y fijarla sobre una idea. Esto debe ser hecho repetidas veces (todas las que sea necesario). Por la fuerza de voluntad debemos detener la mente, hacerla parar y que medite sobre la gloria de Dios.

El modo más fácil de aprehender la mente es sentarse quieto y permitirle durante un rato que vaya en todas direcciones. Manteneos firmes en la idea: "soy el testigo observando a mi mente yendo de uno a otro lugar; yo no soy la mente." Luego dejad que piense como si fuera una cosa enteramente distinta de vosotros. Identificaos con Dios y nunca con la materia o con la mente.

Concebid vuestra mente como un tranquilo lago que se extiende ante vosotros y a los pensamientos que entran y salen como burbujas que surgen y se rompen sobre su superficie. No hagáis ningún esfuerzo por controlar los pensamientos, pero observadlos y seguidlos con la imaginación cuando se están alejando. Gradualmente irán disminuyendo los círculos. La mente abarca vastos círculos de pensamientos y éstos a su vez se agrandan en círculos mayores, como ocurre cuando tiramos una piedra en la superficie de un estanque. Debemos invertir este proceso y comenzando con el círculo mayor retornar por los más chicos hasta poder fijar nuestra mente en un punto y mantenerla allí. Manteneos en la idea: "yo no soy la mente; sé que estoy pensando, que estoy observando la acción de mi mente", y así cada día disminuirá vuestra iden-

tificación con pensamientos y sentimientos, hasta que al final podréis separaros completamente de la mente y saber con certeza que ella está separada de vosotros.

Cuando eso ha sido hecho, la mente es vuestro servidor y podréis controlarla a voluntad. Para ser yogui el primer paso es ir más allá de los sentidos. Cuando la mente ha sido conquistada ha alcanzado ya el más elevado estado.

Vivid solos el mayor tiempo que os sea posible. El asiento para practicar debe ser de una altura que resulte cómoda; primero, poned una estera de juncos, luego una piel, y cubridlo con un trozo de seda. Es preferible que el asiento no tenga respaldo y sea firme.

Como los pensamientos son imágenes no debemos fabricarlos. Debemos echar fuera todos los pensamientos de la mente y dejarla vacía; en cuanto surge un pensamiento debemos echarlo. Para ser capaces de hacer esto debemos trascender la materia e ir más allá de nuestro cuerpo. La vida entera del hombre, realmente, es un constante esfuerzo para lograr ese propósito.

Cada sonido tiene su propio significado. Estas dos cosas están bien conectadas en nuestra naturaleza.

El ideal más elevado que tenemos es Dios. Meditad en Él. No podemos conocer al Conocedor, pues somos Él.

Al ver el mal, nosotros lo estamos creando. Lo que somos, eso vemos afuera, porque el mundo es nuestro espejo. Este pequeño cuerpo es un pequeño espejo que nosotros hemos creado, pero el universo entero es nuestro cuerpo. Siempre debemos pensar así; entonces, sabremos que no podemos morir ni herir a nadie, pues el otro "soy yo mismo". Somos sin nacimiento, sin muerte, sólo debemos amar.

"Este universo entero es mi cuerpo; toda salud y felicidad es mía, porque todo está en el universo." Decid: "soy el universo". Por último aprendemos que toda acción es de nosotros al espejo.

Aunque aparecemos como pequeñas olas, el océano entero nos sustenta y somos uno con él. Ninguna ola puede existir por sí sola.

Nuestra más gran amiga es la imaginación cuando es

empleada en forma adecuada; va más allá de la razón y es la única luz que nos lleva a todas partes.

La inspiración viene de lo íntimo y nosotros debemos lograrla por medio de nuestras facultades superiores.

QUINTA LECCIÓN

Pratiahara y Dhárana:

Dice Krishna: "Todos aquellos que me buscan por cualquier medio, Me alcanzarán." "Sin excepción todos deben llegar a Mí."

Pratiahara, significa: aunar todos los esfuerzos para contener la mente y enfocarla hacia el objetivo ansiado. El primer paso es dejar a la mente que se mueva a su gusto; observarla; ver en que piensa; quedarse solamente como testigo. La mente no es el alma o el Ser; es materia sutil, la poseemos y podemos aprender a manipularla por medio de las energías nerviosas.

El cuerpo es el aspecto objetivo de aquello que llamamos mente. Nosotros, el Ser, estamos más allá del cuerpo y la mente; somos el *Atman*, lo eterno, inmutable testigo. El cuerpo es pensamiento cristalizado.

Cuando el aliento fluye por el lado izquierdo de la nariz, es el momento de descansar; cuando lo hace por el derecho, es el momento de actuar y cuando lo hace por ambas fosas nasales, es el momento de meditar. Cuando estamos tranquilos y respiramos igualmente por ambas fosas nasales, estamos en la condición apropiada para meditar con calma. Es inútil tratar de concentrarse antes. El control del pensamiento vendrá por sí solo.

Después de una larga práctica de cerrar las fosas nasales con los dedos pulgar e índice, podemos hacerlo por la fuerza de la voluntad sólo con el pensamiento.

El *pranaiama* entonces se modifica un poco. Si el practicante (es iniciado) tiene el nombre del Ideal Elegido por él

(*Ishtam*), debe usarlo en lugar de "OM" durante la exhalación e inhalación, y durante el *kumbhaka* (retención) debe usar la palabra "HUM".

A cada repetición de la palabra "HUM" echar con fuerza (mentalmente) el aliento retenido sobre la cabeza de la *kundalini* (la serpiente enroscada en el triángulo concebido en la base de la espina dorsal), imaginando que se la está despertando por este acto. Identificaos sólo con Dios. Después de un rato los pensamientos anunciarán su venida y veremos como comienzan, estando conscientes de lo que estamos por pensar, como cuando en este plano vemos aparecer una persona. Este estado es alcanzado cuando hemos aprendido a separarnos de la mente, y ver que nosotros somos una cosa y el pensamiento es otra cosa aparte. No permitáis que los pensamientos se apoderen de vosotros; apartaos y ellos desaparecerán.

Seguid esos pensamientos espirituales (seguramente el Swami había dado a cada uno de sus discípulos ciertas fórmulas sagradas, según su particular inclinación espiritual; sobre este punto el practicante debe consultar a su *gurú*, maestro espiritual), continuad con ellos y cuando se diluyan encontraréis los benditos pies de Dios, el Omnipotente. Éste es el estado supraconsciente; cuando la idea se diluye, seguidla y diluios con ella.

Las aureolas son símbolos de la luz interna y un yogui puede verlas. A veces podremos ver un rostro que nos parece rodeado de luminosidad y en él leer su carácter sin equivocarnos. También en una visión puede aparecer nuestro *Ishtam* (la forma de la Divinidad elegida) y sobre este símbolo podemos concentrarnos fácilmente.

Podemos imaginar por cualquiera de los sentidos, pero, comúnmente lo hacemos por los ojos. Aun la imaginación es mitad material; en otras palabras, no podemos pensar sino en algo aparente. Pero como los animales parecen pensar, sin tener habla, es probable que no haya una conexión inseparable entre el pensamiento y la imagen.

En el yoga mantened la imaginación, cuidando de que sea pura y santa. Cada uno de nosotros tiene su particularidad al respecto del poder imaginativo; seguid la modalidad más natural en cada uno de vosotros; será lo más fácil.

Somos el resultado de todas las reencarnaciones que hemos tenido a causa del *karma*. "Una vela dando luz a la otra", dicen los buddhistas. Diferentes velas, pero una misma luz.

Sed felices, osados, bañaos diariamente, tened paciencia, pureza y perseverancia, entonces seréis verdaderos yoguis. No tratéis de apuraros y si os llegan poderes superiores, recordad que sólo son sendas laterales. No permitáis que esos poderes os tienten y desvíen de la senda principal; hacedlos a un lado y aferraos a la única meta: Dios. Buscad solamente lo Eterno, encontrando lo cual tendréis Paz permanente; logrado el todo ya nada queda por que esforzaros; estaréis para siempre en la libre y perfecta existencia. Existencia absoluta, Conciencia absoluta, Dicha absoluta.

SEXTA LECCIÓN

Sushumna. Es muy beneficioso meditar sobre el *sushumna.* Puede ser que tengáis una visión de él y esto será lo mejor para vosotros. Meditad sobre esa visión por largo tiempo. Este pasaje viviente situado en el medio de la espina dorsal, esta senda de salvación es como una hebra muy fina, muy brillante, y por ella debemos hacer ascender a la *kundalini.*

En el lenguaje de los yoguis, el *sushumna* termina en dos lotos, en el de abajo circundando el triángulo de la *kundalini* y en el de arriba que está en el cerebro circundando la glándula pineal; entre estos dos hay otros cinco lotos, etapas en el camino. Los lotos son:

7º *Sahasrara* (glándula pineal).

6º *Agña* (entrecejo).

5º *Visuddha* (base de la garganta).

4º *Anahata* (a la altura del corazón).

3º *Manipura* (opuesto al ombligo).

2º *Svadhisthana* (opuesto al órgano generatriz).

1º *Muladhara* (base de la espina dorsal).

Sin falta debemos despertar a la *kundalini*, luego lentamente hacerla ascender de uno a otro loto hasta alcanzar el loto situado en el cerebro. Cada loto corresponde a una nueva capa de la mente.

AFORISMOS SOBRE YOGA

DE

PATANYALI

Es el Swami Vivekananda quien comenta y aclara los "Aforismos sobre Yoga" de Patányali, pero no lo hace de una manera meramente intelectual sino con la autoridad propia de quien, como él, era un ser extraordinario y, además, había realizado el *Raya Yoga*. No sólo los aspirantes espirituales sino también aquellos que andan ansiosamente tras el verdadero conocimiento, sabrán valorar el aporte que significa una obra de esta magnitud.

La versión directa al inglés de los aforismos, fue igualmente hecha por el Swami Vivekananda, venciendo la dificultad que ofreciera siempre a los orientalistas este tipo de expresión en sánscrito, tan precisa y concisa, que su interpretación correcta llegó a ser casi imposible incluso para muchos eruditos en esa antigua lengua.

INTRODUCCION

Antes de comenzar a escudriñar los aforismos sobre *raya yoga* trataré de examinar una gran cuestión sobre la cual descansa la teoría total de la religión para los yoguis. Parecen acordes en la opinión las grandes mentalidades del mundo, y ha sido casi demostrado por investigaciones en la naturaleza física, que nosotros somos la expresión y manifestación de una condición absoluta, sustentación de nuestra relativa condición presente, y que estamos progresando para retornar a ese absoluto. Asintiendo a esto, la cuestión es, ¿cuál es mejor lo absoluto o este estado? Nunca falta gente que aún sintiendo que le falta algo piense que este estado manifestado es el más elevado estado del hombre. Pensadores de gran calibre tienen la opinión de que nosotros somos la manifestación de una existencia indiferenciada, y que el estado diferenciado es un estado superior al absoluto. Ellos imaginan que en lo absoluto no puede haber ninguna cualidad, que debe ser insensible, torpe y carente de vida, que solamente esta vida nuestra puede ser disfrutada y, por lo tanto, debemos aferrarnos a ella. Primero de todo necesitamos inquirir en otras soluciones formuladas a este problema de la vida. Una antigua solución decía que el hombre después de la muerte seguía siendo el mismo, que todos sus aspectos buenos, menos los malos, perduraban para siempre. Lógicamente considerado esto significa que la meta del hombre es el mundo; este mundo llevado a una etapa superior y eliminados sus males es el estado que ellos llaman cielo. Esta teoría, a primera vista no más, es absurda y pueril, porque no tiene asidero. No puede haber bien sin mal, o mal sin bien. Vivir en

un mundo donde todo es bueno y sin ningún mal, es lo que los lógicos sánscritos califican de "sueños en el aire". En los tiempos modernos otra teoría ha sido presentada por diversas escuelas, que establece que el destino del hombre es seguir siempre mejorando, siempre luchando por avanzar, pero que nunca alcanza la meta. Esta apreciación, aunque aparentemente muy atractiva, es también absurda, porque no existe tal cosa como movimiento en línea recta. Todo movimiento recorre un círculo. Si pudiérais tomar una piedra y tirarla al espacio y luego vivir el tiempo suficiente, esa piedra si no encuentra ningún obstáculo, volvería exactamente a vuestras manos. Una línea recta, proyectada infinitamente, terminará en un círculo. De manera que, esa idea de que el destino del hombre es seguir siempre progresando hacia adelante, sin detenerse nunca, es absurda. Aunque es ajeno al tema, debo haceros notar que esa idea explica la teoría ética de que no debemos odiar, y que debemos amar. Porque, tomando el caso de la electricidad, la teoría moderna es de que la fuerza parte de la dínamo y completa el círculo retornando a la dínamo; así sucede con el odio y el amor; deben retornar a su fuente original. Por lo tanto, no odiéis a nadie, porque ese odio sale de vosotros y debe, con el tiempo, retornar a vosotros. Si amáis, ese amor volverá a vosotros, completando el círculo. Es tan cierto en el grado que pueda serlo que cada partícula de odio que sale del corazón del hombre vuelve a él en plenitud de fuerza; nada puede detenerlo; de modo similar retorna hacia él todo impulso de amor. En otros campos prácticos, vemos que la teoría de una progresión eterna es insostenible, porque la destrucción es el final de toda cosa terrena. Todas nuestras luchas y esperanzas, y temores y placeres, ¿dónde irán a parar? Todo terminará con la muerte. Nada es tan cierto como eso. ¿Dónde, entonces, está esa moción en línea recta, esa infinita progresión? Es sólo recorrer una cierta distancia y retornar al centro del cual se partió. Ved como de la nebulosa surgieron el sol, la luna, las estrellas; a su tiempo todo ello caerá en el proceso de disolución y retornará a ser nebulosa de nuevo. Lo mismo está ocurriendo en todas partes. La planta toma el material de la tierra, se disuelve y se lo devuelve. Toda forma en este mundo está formada de los átomos circundantes y retorna a estos átomos. No puede ser

que una misma ley actúe diferentemente en diferentes lugares. La ley es uniforme. Nada es más cierto que eso. Si esto es la ley de la naturaleza, es aplicable también al pensamiento. El pensamiento se disolverá y retornará a su origen. Queriendo o no nosotros tendremos que retornar a nuestro origen, el cual es llamado Dios o Absoluto. Todos nosotros venimos de Dios y es destino de todos nosotros el retornar a Dios; llamad a eso con el nombre que os agrade, Dios, Absoluto o Naturaleza, el hecho sigue siendo el mismo. "De Quien todo este universo se manifestó, en Quien vive todo lo que tuvo nacimiento y a Quien todo retorna." Esto es un hecho cierto. La naturaleza obra bajo un plan similar; lo que se está produciendo en una esfera es repetido en millones de esferas. Lo que veis que ocurre con los planetas, ocurrirá con la tierra, el hombre y todo. La enorme ola es la composición de pequeñas olas, puede ser de millones; la vida del mundo todo está compuesta de millones de pequeñas vidas, y la muerte de todo el mundo estará compuesta de la muerte de millones de pequeños seres.

Después de esto surge la pregunta, ¿el más elevado estado es el retorno a Dios, o no? Los filósofos de la escuela del yoga responden enfáticamente que sí. Ellos dicen que el estado actual del hombre es una degeneración; no hay ninguna religión sobre la faz de la tierra que declare que el hombre es la representación de un adelanto o progreso. La idea es que al comienzo fue perfecto y puro, que degeneró hasta el máximo que pudo hacerlo, y que entonces hay un tiempo en el cual empezó a ascender de nuevo para completar el círculo; debe describir ese círculo. Por más bajo que descienda tiene que tomar al final la línea ascendente y retornar al principio original que es Dios. El hombre viene de Dios al comienzo, en el medio se vuelve hombre y al final retorna a Dios. Este es el método dualista. El monista dice que el hombre es Dios y vuelve a Él de nuevo. Si nuestro estado presente es el más elevado, entonces, ¿por qué hay en él tanta calamidad y sufrimiento, y por qué tiene este estado su fin? Si es el estado más elevado, ¿por qué también tiene su término? Aquello que se corrompe y degenera no puede ser el estado más elevado. ¿Por qué tiene que ser tan diabólico, tan poco satisfactorio? Es sólo excusable en vista que, por medio de ese estado, es-

tamos alcanzando un nuevo escalón para iniciar otro hábito de vida; tenemos que pasar por eso para recuperar nuestro estado real en recompensa. Ponemos una semilla en la tierra y se desintegra, sufre una descomposición por un tiempo y de esa descomposición nace un espléndido árbol. Toda alma individual debe desintegrarse para volverse Dios. De modo que la consecuencia de eso es que mientras más pronto salgamos de este estado que llamamos "hombre" mejor será para nosotros. ¿Es suicidándonos que nosotros salimos de este estado? De ninguna manera. Eso sería empeorarlo. Torturándonos a nosotros mismos, o condenando al mundo, no es el modo de lograr la salida. Tenemos que pasar por el Abismo de la Desesperación, y cuanto antes lo atravesemos mejor. Debe siempre recordarse que el estado-hombre no es el estado más elevado.

La parte realmente difícil de entender es que ese estado, lo Absoluto, que ha sido considerado lo más elevado, no es, como algunos conciben, el del zoófito o el de la piedra. Según ellos hay solamente dos estados de existencia, uno, el de la piedra, y el otro, el del pensamiento. ¿Qué derecho tienen ellos a limitar la existencia a esos dos? ¿No hay alguna cosa infinitamente superior al pensamiento? Las vibraciones de la luz, cuando son muy lentas, no son vistas por nosotros; cuando se vuelven un poco más intensas se convierten en luz para nosotros; cuando ellas se hacen más intensas todavía ya no las vemos; es oscuridad para nosotros. ¿La oscuridad en el primer caso es la misma que en el último? Ciertamente, no; son como uno y otro polo. ¿La falta de pensamiento de la piedra es lo mismo que la falta de pensamiento de Dios? No. Dios no piensa; Él no razona. ¿Por qué tendría que hacerlo? ¿Hay algo desconocido para Él que deba buscarlo por la razón? *La piedra no puede razonar; Dios no lo hace.* Esa es la diferencia. Estos filósofos piensan que es algo tremendo si vamos más allá del pensamiento; ellos no encuentran nada más allá del pensamiento.

Hay muchos estados más elevados de existencia más allá del razonamiento. Realmente es más allá del intelecto que se logra descubrir el primer estado de la vida religiosa. Cuando hayáis trascendido el pensamiento y el intelecto, y todo razonamiento, entonces habréis dado el primer paso hacia Dios;

y esto es el comienzo de la vida. Eso que comúnmente es llamado vida es sólo un estado embrionario.

La cuestión siguiente será, ¿qué prueba hay de que el estado donde se ha trascendido el pensamiento y el razonamiento es el más elevado? En primer lugar, todos los grandes hombres del mundo, mucho más grandes que los que sólo hablan, hombres que han dado impulso al mundo, hombres que nunca pensaron en ninguna clase de propósito egoísta, han declarado que esta vida es sólo una pequeña etapa en el camino a recorrer hacia el Infinito, que está más allá. En segundo lugar, no sólo dicen eso sino que señalan la senda a todos, explican los métodos que pueden todos seguir, cuyas sendas ya ellos recorrieron y en las que quedaron sus huellas. En tercer lugar, no se nos ha señalado otro camino. No hay otra explicación. Presuponiendo que no hay ningún estado elevado, ¿por qué andamos todo el tiempo en medio de este círculo?; ¿qué razón puede explicar este mundo? El mundo sensible será el límite de nuestro conocimiento si no podemos seguir adelante, si no debemos inquirir por ninguna cosa más. Esto es lo que se llama *agnosticismo*. Pero, ¿qué razón hay en creer en el testimonio de los sentidos? Yo llamaré un verdadero agnóstico al hombre que se ponga de pie quieto en medio de la calle y muera. Si la razón es todo en todo no nos deja lugar para permanecer en ese lado del nihilismo. Si un hombre es agnóstico en todas las cosas, excepto con respecto al dinero, fama y renombre, es sólo un astuto. Kant ha probado sin lugar a dudas que no podemos atravesar esa mortal muralla de la razón. Pero ésta es la primerísima idea sobre la cual el pensamiento hindú se basó y osó buscar, y logró encontrar algo superior a la razón, donde únicamente puede ser hallada la explicación de nuestro presente estado. Este es el valor del estudio de algo que nos llevará más allá del mundo. "Tú eres nuestro padre y nos llevarás a la otra orilla de este océano de ignorancia": ésta es la ciencia de la religión, sólo ésta y nada más.

VIVEKANANDA

Capítulo I

CONCENTRACIÓN:

SU USO EN LO ESPIRITUAL

1

YOGA

De aquí en adelante es explicada la concentración.

2

El yoga **es impedir, por el control, que la sustancia (o elemento fundamental) que constituye la mente** (chitta) **tome diversas formas** (vrittis).

Esto requiere bastante explicación. Tenemos que comprender que es el **chitta**, y que son los **vrittis**. Yo tengo ojos. Los ojos no ven. Separemos el centro cerebral que está en la cabeza; los ojos seguirán ahí, con la retina completa, así como también las imágenes de los objetos sobre ellos y no obstante los ojos no ven. De modo que los ojos sólo son un instrumento secundario, no el órgano de la visión. El órgano de la visión está en un centro nervioso del cerebro. Los dos ojos no son suficientes. Algunas veces un hombre está dormido con sus ojos abiertos. La luz está ahí y también los objetos están ahí, pero es necesario una tercera cosa; la mente debe conectarse al órgano. El ojo es el instrumento externo; necesitamos también el centro cerebral y la actuación de la mente. Pasan

vehículos por la calle, pero no escucháis esos ruidos. ¿Por qué? Porque la mente no se ha adherido al órgano auditivo. Primero, está el instrumento, luego el órgano y en tercer término, la conexión de la mente a ellos dos. La mente toma la impresión ulteriormente y se la presenta a la facultad determinativa —**buddhi**—, la cual reacciona. A la par de esta reacción surge en forma repentina y rápida la idea del "yo" individual. Luego esta mezcla de acción y reacción es presentada al **Purusha**. el Alma real, que percibe un objeto en el conjunto de esa mezcla. Los órganos (**indriyas**) junto con la mente (**manas**), la facultad determinativa (**buddhi**) y el ego (**ahámkara**) forma el grupo llamado **antahkarana** (instrumento interno). Ellos no son sino variados procesos de la mente materia (**chitta**). Las olas de pensamiento que se levantan en el **chitta** son llamadas **vrittis** (literalmente: remolinos). ¿Qué es el pensamiento? El pensamiento es una fuerza, como lo es la gravitación o la repulsión. Del almacén infinito de fuerza de la naturaleza, el instrumento llamado **chitta** saca algo, lo absorbe y lo envía al exterior como pensamiento. Nosotros tomamos la fuerza del alimento y de este alimento el cuerpo adquiere el poder de moverse, etc. Las otras, las fuerzas sutiles, son emitidas en aquello que llamamos pensamiento. De modo que vemos que la mente no es inteligente; sin embargo, aparece como siendo inteligente. ¿Por qué? Porque el alma inteligente está detrás de ella. Vosotros sois el único Ser senciente; la mente es sólo el instrumento por medio del cual captáis el mundo exterior. Tomemos este libro; como libro no existe afuera, lo que existe afuera es desconocido e incognoscible. Lo incognoscible lleva la sugestión que golpea la mente y la mente proclama la reacción en la forma de un libro, de igual manera que cuando es tirada una piedra en el agua, el agua reacciona en contra en la forma de ondas. El universo real es el que ocasiona la reacción de la mente. Una forma de libro, o una forma de elefante, o la forma de un hombre, no está afuera; todo lo que nosotros conocemos es nuestra reacción mental de la sugestión externa. Dijo Juan Stuart Mill: "La materia es la permanente posibilidad de sensaciones." Es solamente la sugestión que está afuera. Tomemos una ostra, por ejemplo. Sabemos como se hace la perla. Un parásito entra en la valva y causa una irritación; la ostra segrega

una especie de esmalte y lo encierra, y eso hace la perla. El universo de la experiencia es nuestro propio esmalte, podría decirse, y el universo real es el parásito sirviendo de núcleo. El hombre ordinario nunca entenderá esto, porque cuando trata de hacerlo, extrae un esmalte y lo que ve solamente es su propio esmalte, nunca ve el núcleo. Ahora nosotros comprendemos qué quiere decir **vrittis**. El hombre real está detrás de la mente; la mente es el instrumento en sus manos; es su inteligencia la que se está filtrando a través de la mente. Sólo cuando os paráis detrás de la mente ella se vuelve inteligente. Cuando el hombre la abandona cae hecha trizas y no es nada. De manera que ahora comprendéis que significa **chitta**. Es la sustancia o elemento fundamental de la mente, y **vrittis** son las ondas y olas que se levantan cuando una causa externa tropieza con ella. Estos **vrittis** son nuestro universo.

Cuando su superficie está cubierta de rizadas olas no podemos ver el fondo de un lago. Solamente podemos tener una vislumbre del fondo cuando se han apaciguado las olas y el agua está calma. Si el agua está turbia, o está **agitada** continuamente, el fondo no será visto. Si está clara y no hay olas veremos el fondo. El fondo del lago es nuestro propio Ser; el lago es el **chitta** y las olas son los **vrittis**. Por otra parte, la mente actúa en tres estados, uno de los cuales es torpidez, llamado **tamas**, que se encuentra entre los brutos e idiotas; sólo produce actos dañinos. Ninguna otra idea entra en ese estado mental. Luego está el estado activo de la mente, **rayas**, cuyo objetivo principal es: poder y placer. Alimenta esta idea: "Seré poderoso y dominaré a los demás." Después sigue el estado llamado **sattva**, de serenidad, calma, en el cual cesa toda ola y el agua del lago de la mente se vuelve clara. No es inactiva, sino más bien intensamente activa. Ser calmo es la más grande manifestación de poder. Es fácil ser activo. Aflojad las riendas y los caballos os arrastrarán en su carrera. Cualquiera puede hacer eso, pero aquel que puede refrenar los indómitos caballos es el hombre fuerte. ¿Quién requiere mayor fuerza, aquel que suelta las riendas o aquel que es capaz de frenar? El hombre calmo no es torpe, negado u obtuso. No debéis confundir **sattva** con torpeza, ignorancia o pereza. El hombre calmo es aquel que tiene control sobre

las olas mentales. La manifestación inferior de la fuerza es la actividad, y la superior es la calma.

El **chitta** está tratando siempre de retornar a su natural estado puro, pero los órganos lo dirigen hacia afuera. Restringir y detener esta tendencia a exteriorizarse y comenzar el viaje de retorno hacia la esencia de la inteligencia es el primer paso en el **raya yoga**, porque solamente en esta forma el **chitta** puede obrar adecuadamente dentro de su propia esfera.

Aunque el **chitta** está en todo animal, desde el más inferior al más elevado, únicamente en la forma humana es donde lo encontramos como intelecto. Hasta tanto la esencia o sustancia mental no pueda tomar la forma de intelecto no es posible para ella retornar a través de todas esas etapas y liberar al alma. El logro de la salvación por vía directa, en forma intuitiva, es algo imposible para la vaca o el perro, aunque ellos tienen también mente, porque su **chitta** no puede todavía asumir esa forma que llamamos intelecto.

El **chitta** se manifiesta en las siguientes formas: dispersa; confusa; esforzándose por reunirse; tratando de mantenerse en un tema, y concentrada. La forma "dispersa" es actividad. Su tendencia es manifestarse como placer o dolor. La forma "confusa" es reflejo de la ignorancia; tiende a dañar. El comentador dice que la primera forma es natural en los **devas**, ángeles, y la segunda en los demonios. La forma que sigue es cuando trata de juntar las fuerzas dispersas y reunirlas. Luego tenemos el esfuerzo por sujetarla o mantenerla en un sitio, tema u objeto. Y finalmente la forma "concentrada" es lo que nos lleva al **samadhi**.

3

Durante ese tiempo (el tiempo de la concentración) el veedor (Purusha) **descansa en su propio estado (inmodificado).**

Tan pronto como las olas han cesado y el lago se ha aquietado, nosotros vemos su fondo. Así ocurre con la mente; cuando está en calma, percibimos qué es nuestra propia naturaleza real; no es que nos asociamos a nuestro Ser, sino que permanecemos establecidos en nuestro propio Ser.

4

En otros momentos (otros que no sean los de la concentración) el veedor está identificado con las modificaciones.

Por ejemplo, alguien me injuria; esto produce una modificación, **vritti**, en mi mente, y yo me identifico con ella, y como resultado me siento desdichado.

5

Hay cinco clases de modificaciones, (algunas) dolorosas y (otras) no dolorosas.

6

(Estas son) recto conocimiento, falta de discernimiento, ilusión verbal, sueño y memoria.

7

La percepción directa, inferencia y el testimonio valedero, son pruebas.

Cuando dos de nuestras percepciones no se contradicen entre sí las llamamos prueba. Yo oigo algo y si esto contradice a algo que yo ya conocía, comienzo a luchar contra ello y no lo creo. Hay también tres clases de pruebas. La percepción directa, **pratiaksham**; cualquier cosa que vemos o sentimos, es prueba, siempre que no haya habido nada que engañe los sentidos. Yo veo el mundo; es prueba suficiente de que existe. En segundo lugar, tenemos la inferencia, **anumana**; vemos un signo y por el signo llegamos a la cosa significada. En tercer término, tenemos **aptavakiam**, la percepción directa de los yoguis, de aquellos que han logrado la realización de la verdad. Todos nosotros estamos luchando para alcanzar el conocimiento, pero vosotros y yo tenemos que luchar reciamente y llegar al conocimiento por un tedioso y largo proceso de razonamiento; pero el yogui, el puro, ha trascendido todo eso. Ante su mente el pasado y el presente, y el futuro, son iguales, un libro abierto para ser leído; él no necesita pasar ese tedioso proceso que nosotros

debemos recorrer para alcanzar el conocimiento; sus palabras son la prueba, porque él percibe el conocimiento en sí mismo. Éstos son, por ejemplo, los autores de las sagradas escrituras, por lo tanto las escrituras son pruebas fundamentales de la verdad. Otros filósofos no hacen más que debatir largamente acerca del **aptavakiam**, y dicen, ¿cuál es la prueba de sus palabras? La prueba es su percepción directa. Porque cualquier cosa que veo es la prueba, y cualquier cosa que vosotros veis es la prueba, siempre que no contradiga ningún conocimiento anterior. Hay un conocimiento que trasciende los sentidos y mientras no contradiga la razón y la experiencia humana del pasado, este conocimiento es testimonio evidente, es la prueba. Un loco cualquiera podría entrar en esta habitación y decir que ve ángeles a su alrededor; eso no sería una prueba. Primero, debe ser conocimiento verdadero; segundo, no debe contradecir el conocimiento del pasado, y tercero, debe depender del carácter del hombre que lo expresa. He oído decir que no es de tanta importancia el carácter del hombre como lo que pueda decir; que primero debemos escuchar lo que dice. Eso podrá ser cierto en otras ramas; un hombre puede ser un malvado y sin embargo hacer un descubrimiento astronómico, **pero en religión es diferente, porque ningún hombre impuro podrá jamás tener el poder de realizar las verdades de la religión**. Por tanto, tenemos que ver ante todo que el hombre que declara ser un **apta** (realizado), sea una persona perfectamente inegoísta y santa; segundo, que ha ido más allá de los sentidos y, tercero, que lo que diga no contraría el conocimiento que viene del pasado de la humanidad. Todo nuevo aspecto de la verdad que se descubre no contradice la verdad del pasado, sino que se conforma a ella. Y, en cuarto lugar, hay la posibilidad de verificación de esa verdad. Si un hombre dice: "he tenido una visión", y a mí me dice que yo no tengo derecho a percibir lo mismo que él vio, no le creo. Cada uno debe tener el poder de verla por sí mismo. Ninguno que venda su conocimiento es un **apta**. Deben cumplirse todas estas condiciones. Ante todo debéis ver que el hombre sea puro y que no tiene motivo egoísta alguno; que no tiene ansias de conseguir dinero y fama. Segundo, debe mostrar señales de su superconsciencia. Tercero, debe darnos algo que no podemos conseguir

por nuestros sentidos, y que es en beneficio del mundo. Y debemos ver que eso no sea contrario a otras verdades; si contradice otras verdades científicas rechazadlo de inmediato. Cuarto, el hombre nunca debe ser singular; sólo debe representar todo lo que cualquier hombre puede alcanzar. Las tres clases de pruebas son, entonces, percepción directa de los sentidos, inferencia y las palabras de un **apta**. No puedo traducir esta palabra. No es la palabra "inspirado", porque por inspiración se entiende algo que viene de afuera, en tanto que este conocimiento viene del hombre interno. El significado literal sería "realizado".

8

Confusión es falso conocimiento no establecido en la real naturaleza de una cosa.

La clase siguiente de **vrittis** que surge es confundir una cosa por otra, como tomar una pieza de madreperla por una de plata.

9

Lo engañoso en la expresión verbal proviene de palabras que no tienen ninguna (relación con la) realidad.

Hay otra clase de **vrittis** llamado **vikalpa.** Una palabra es pronunciada y nosotros no nos detenemos a considerar su significado; apresuradamente damos nuestra conclusión al momento. Es un signo de debilidad del **chitta**. Esto os hará comprender la teoría del control. Más débil es el hombre, menos control tiene. Examinaos siempre utilizando esa prueba. Cuando estáis por enojaros o angustiaros, reflexionad qué motivo hay para que esa nueva cosa sea la causa de provocar **vrittis** en vuestra mente.

10

El sueño es un vritti **que encierra el sentimiento de vacuidad (de falta de realidad objetiva).**

La clase de **vrittis** que sigue es llamado sueño y sueño con ensueño. Cuando nos despertamos sabemos que hemos estado durmiendo, nada más, porque sólo podemos recordar lo que hemos percibido. No podemos recordar nunca aquello que no hemos percibido. Cada reacción es una ola en el lago. De manera que si durante el sueño la mente no tiene olas, no habrá ninguna percepción, positiva o negativa y, por lo tanto, no habrá nada que recordar. La verdadera razón de la recordación de nuestro sueño es que durante el mismo se produjeron ciertas clases de modificaciones en la mente. La memoria es otra clase de **vrittis** que es llamada **smriti.**

11

Memoria es: cuando (los vrittis) **aquello que ha sido percibido no desaparece de inmediato (y por medio de impresiones retorna al plano de la conciencia).**

Podemos tener memoria de la percepción directa, falso conocimiento, engañosa expresión verbal y del sueño con ensueños. Por ejemplo, escuchamos una palabra. Esta palabra es como una piedra tirada en el lago del **chitta**; causa una onda y esta onda produce una serie de nuevas ondas; esto es la memoria. Lo mismo ocurre con el sueño. Cuando la clase peculiar de onda llamada sueño impele al **chitta** en una onda de la memoria, se llama soñar. El soñar es otra forma de la onda que en el estado de vigilia es llamada memoria.

12

Su control (de la mente) se logra por medio de la práctica y el desapego.

La mente para lograr el desapego debe ser calma, bondadosa y racional. ¿Por qué debemos practicar? Porque cada acción es semejante a pulsaciones agitando la superficie del lago. La vibración fenece y, ¿qué queda? Los **samskaras**, las impresiones. Cuando un gran número de estas impresiones van quedando en la mente, se juntan y se vuelven hábito. Se ha dicho que "el hábito es nuestra segunda naturaleza".

es también nuestra primera naturaleza, y la naturaleza toda del hombre; cada cosa que somos es el resultado del hábito. Esto nos consuela, porque si solamente se trata de una cuestión de hábitos, en cualquier momento podemos formarlos, o despojarnos de ellos. Los **samskaras** son dejados por vibraciones que pasan por nuestra mente, dando cada uno de ellos su resultado. Nuestro carácter es la suma total de esas señales y según la onda particular que prevalece uno toma esa modalidad. Si la bondad prevalece uno se vuelve bueno; si es la maldad uno se vuelve malvado; si es el gozo uno se vuelve feliz. El único remedio para los malos hábitos son los hábitos contrarios; todos los malos hábitos que han dejado sus impresiones deben ser controlados por buenos hábitos. Seguid haciendo el bien, pensando continuamente en cosas puras; ésa es la única forma de suprimir las impresiones inferiores. Nunca digáis a hombre alguno que ya no le queda nada que esperar, porque él solamente representa un carácter, un fardo de hábitos, los cuales pueden ser reprimidos y luego remplazados por otros nuevos y mejores. El carácter está formado por hábitos repetidos y sólo otra repetición de hábitos puede reformar el carácter.

13

La continua lucha para mantener (los vrittis) **perfectamente sujetos es práctica.**

¿Qué es la práctica? El intento de retener la mente en el estado de **chitta** (sustancia mental pura), evitando la formación de olas.

14

Se establece firmemente por prolongados y constantes esfuerzos hechos con gran amor (por el fin a alcanzarse).

El control no viene en un dia sino a través de una larga y continuada práctica.

15

Ese resultado que llega a aquellos que han abandonado su sed por los objetos vistos o de los cuales ha oído hablar,

y que da la determinación para el control de los objetos, es renunciación.

Las dos fuerzas motoras de nuestras acciones son: 1) Lo que sabemos por nosotros mismos; 2) La experiencia de los demás. Estas dos fuerzas son las que levantan en la mente, el lago, variadas olas. Renunciación es el poder de luchar contra esas fuerzas y mantener la mente bajo control. Esa renunciación es lo que necesitamos. Andando por la calle viene un hombre hacia mí y me quita el reloj. Ésta es mi propia experiencia. La percibo en mí mismo y veo que inmediatamente mi **chitta** se encrespa de olas, tomando el aspecto del enojo. No dejéis que eso se produzca. Si no podéis evitarlo, no sois nada; si podéis, tenéis **vairaguiam** (renunciación). Además, la experiencia de la gente mundana nos enseña que los placeres sensorios constituyen el más elevado ideal. Son tremendas tentaciones. Rechazarlos y no permitir a la mente que asuma la ola mental respectiva, eso es renunciación; controlar las dos fuerzas motrices que se levantan por mi propia experiencia y a causa de la experiencia de los demás y evitar que el **chitta** sea gobernada por ellas, es **vairaguiam.** Esas fuerzas deben ser controladas por mí, y no yo por ellas. Este tipo de fuerza mental es llamado renunciación, por tanto, **vairaguiam** es el único camino hacia la liberación.

16

Esto es desapego extremo que renuncia inclusive a las cualidades y que viene con la percepción directa de (la real naturaleza) del Purusha.

La más elevada manifestación del poder del **vairaguiam** tiene lugar cuando nos quita hasta nuestra atracción hacia las cualidades. Primero, tenemos que comprender qué es el **Purusha,** el Ser, y qué son las cualidades. Según la filosofía del **raya yoga** la naturaleza toda está constituida por tres cualidades o fuerzas: una es llamada **tamas,** otra **rayas** y la tercera **sattva.** Estas tres cualidades se manifiestan en el mundo físico como oscuridad o inactividad; atracción o repulsión, y equilibrio de esas dos. Todas las cosas que hay en la naturaleza, todas las manifestaciones son combinaciones y recombinaciones de esas tres fuerzas. Los **sankhias** han dividido la naturaleza en varias categorías; el Ser del hombre está más allá de todas ellas, trasciende la naturaleza. Es efulgente, puro y perfecto. Cualquier rasgo de inteligencia que vemos en la naturaleza no es más que el reflejo de este Ser sobre la naturaleza. La naturaleza en sí es insenciente. Debéis recordar que el vocablo naturaleza incluye también a la mente; la mente está en la naturaleza; el pensamiento está en la naturaleza; desde el pensamiento, descendiendo hasta la forma más densa de la materia, todo está en la naturaleza, en la manifestación de la naturaleza. Esta naturaleza ha cubierto al Ser del hombre y cuando la naturaleza retira esa vestimenta, el Ser aparece en Su propia gloria. El renunciamiento como ha sido descrito en el aforismo Nº 15 (como control de los objetos, o de la naturaleza) es la más grande ayuda hacia el logro de la manifestación del Ser. En el aforismo que sigue se da la definición de **samadhi,** concentración perfecta, que es la meta del yogui.

17

La concentración llamada recto conocimiento es aquella que va acompañada de razonamiento, discernimiento, dicha y del ego sin distinciones.

El **samadhi** está dividido en dos clases. Una es llamada **sampragñata,** y la otra **asampragñata.** En el **samadhi sampragñata** llegan todos los poderes para controlar la naturaleza. Tiene cuatro variedades. La primera variedad es llamada **savitarka:** cuando la mente medita muchas veces en un objeto, aislándolo de los otros objetos. En las veinte y cinco categorías de los **sankhias** hay dos clases de objetos para la meditación: a) las veinte y cuatro categorías insencientes de la naturaleza, y b) el senciente **Purusha.** Esta parte del **raya yoga** está basado enteramente en la filosofía **sankhia,** acerca de la cual ya os he hablado. Como recordaréis, el ego y la voluntad, y la mente, tienen una base común que es el **chitta,** de la cual todos han sido elaborados. El **chitta,** o sustancia mental, toma las fuerzas de la naturaleza y las proyecta como pensamiento. Por otra parte, debe haber alguna otra cosa donde las dos, fuerza y materia, son una. Esto es llamado **aviaktam,** el estado inmanifestado de la naturaleza, antes de

su manifestación, y al cual, después de llegar a su término un ciclo de creación, retorna la naturaleza toda, para volver a manifestarse de nuevo en otro período. Trascendiendo todo ello está el **Purusha,** la esencia de la inteligencia. Conocimiento es poder y tan pronto como conocemos una cosa adquirimos poder sobre ella; así también, cuando la mente comienza a meditar sobre los diferentes elementos, consigue poder sobre ellos. Esta clase de meditación en la cual los objetos son los elementos densos externos es llamado **savitarka. Vitarka** significa pregunta; **savitarka,** con-pregunta. Vale decir que inquiriendo, preguntando a los elementos, ellos dan al hombre que medita sus verdades y sus poderes. No hay liberación en la obtención de poderes. Es una búsqueda mundana de goce y no hay ningún gozo en esta vida; toda búsqueda de gozo es en vano, y ésta es una vieja, antiquísima lección que el hombre encuentra tan difícil de aprender. Cuando la aprende logra apartarse del universo y se vuelve libre. La posesión de los llamados poderes ocultos es sólo la intensificación del mundo, y en último término, intensificar el sufrimiento. Aunque Patányali como hombre de ciencia se ve obligado a señalar todas las posibilidades de esta ciencia, nunca pierde la oportunidad de prevenirnos contra esos poderes.

Por otra parte, esta meditación, cuando uno se esfuerza por apartar los elementos del tiempo y espacio, y reflexiona en ellos tal como son, es llamada **nirvitarka,** sin pregunta. Cuando la meditación escala una etapa superior y toma como objeto los **tanmatras** (materia sutil), y reflexiona en ellos como estando en el tiempo y espacio, es llamada **savichara,** con discernimiento, y cuando en esta misma meditación uno elimina el tiempo y espacio, y piensa en los elementos sutiles como son en sí, se la llama **nirvichara,** sin discernimiento. El paso que sigue es cuando se abandonan los elementos, densos y sutiles, y el objeto de la meditación es el órgano interno, el órgano del pensamiento. Cuando se medita en el órgano del pensamiento como carente de las cualidades de actividad e inercia, se le llama **sananda,** el **samadhi** dichoso. Cuando la mente en sí es el objeto de la meditación, cuando la meditación se vuelve muy madura y concentrada, cuando todas las ideas sobre la materia densa o sutil son eliminadas, cuando sólo queda el estado **sattva** del ego, pero diferenciado de

todos los otros objetos, se llama **asmita samadhi.** Cuando el hombre ha alcanzado esto ha logrado aquello que en los Vedas se designa "despojado del cuerpo". Puede reflexionar en sí mismo como no teniendo cuerpo denso; pero tendrá que pensar en sí mismo como teniendo un cuerpo sutil. Aquellos que en este estado logran sumergirse en la naturaleza sin haber alcanzado la meta son llamados **prakritilayas** [1], pero aquellos que no se detienen ni aun ahí, llegan a la meta, que es la liberación.

18

Hay otro samadhi **que es alcanzado por la constante práctica de la cesación de toda actividad mental, en el cual el** chitta **retiene solamente las impresiones aún no manifestadas.**

Este es el perfecto superconsciente **asampragñata samadhi,** el estado que nos da la liberación. El primer estado no nos da la liberación, no libera al alma individual. Un hombre puede lograr todos los poderes y no obstante caer de nuevo. No hay seguridad alguna hasta que el alma trasciende la naturaleza. Es muy difícil hacer eso, aunque el método aparece como algo fácil. El método consiste en meditar en la mente en sí y eliminar de uno o más golpes cualquier pensamiento que entre en ella, de manera que se consiga un vacío completo. Cuando nosotros podemos hacer realmente eso, en ese mismo momento logramos la liberación. Cuando una persona sin entrenamiento y preparación trata de vaciar su mente, quizás logre cubrirse con **tamas**, material de la ignorancia, que hace la mente torpe y estúpida, y eso le lleva a pensar que está logrando el vacío de la mente. Poder hacer eso es manifestar la más grande fortaleza, el más elevado control. Cuando ese estado, **asampragñata,** superconsciencia, es alcanzado, el **samadhi** deviene "sin simiente". ¿Qué significa esto? En una concentración donde perdura la conciencia, donde la mente logra solamente aquietar las olas en el **chitta** y mantenerlas sojuzgadas, las olas perduran en el aspecto de

---

[1] **Los que se sumergen en el estado inmanifestado de la prakriti (naturaleza) y que en el próximo ciclo vienen como sus amos.**

tendencias Estas tendencias (simientes) devienen olas de nuevo cuando llega el momento. Pero cuando vosotros hayáis destruido todas esas tendencias, casi destruido la mente, entonces el **samadhi** devendrá "sin simientes"; no habrá más simientes en la mente con las cuales producir muchas veces más esta planta de la vida, esta incesante ronda de nacimiento y muerte.

Vosotros podéis preguntar, ¿qué estado puede ser ése, donde no hay mente, no hay conocimiento? Lo que nosotros llamamos conocimiento es un estado inferior a aquel que trasciende el conocimiento. Siempre debéis tener presente que los extremos son muy semejantes. Si una vibración muy baja del éter es tomada como oscuridad, un estado intermedio como luz, una vibración muy alta será considerada nuevamente como oscuridad. De manera similar, la ignorancia es el estado inferior, el conocimiento es un estado medio, y más allá del conocimiento está el más elevado de los estados, cuyos extremos parecen ser idénticos. El conocimiento en sí es cierta cosa manufacturada, una combinación; no es la realidad.

¿Cuál es el resultado de la constante práctica de esta elevada concentración? Todas las viejas tendencias de continuo desasosiego y torpeza serán destruidas, así como también las tendencias benévolas. El caso es similar al del químico que acostumbra sacar la escoria y aleaje del oro y dejar el oro puro. Cuando el mineral está fundido la escoria y las sustancias químicas se queman juntas. De modo que este constante poder de control impedirá que sigan actuando las malas tendencias que vienen del pasado y, eventualmente, las buenas también. Aquellas buenas y malas tendencias se suprimirán entre sí, dejando al alma sola, en su propio esplendor, sin mezcla alguna ya sea de bien o de mal, omnipresente, omnipotente y omnisciente. Entonces el hombre sabrá que no tuvo nacimiento ni muerte, ni necesidad de cielo o de tierra. Sabrá que ni vino ni se fue, que era la naturaleza la que se estuvo moviendo y que ese movimiento se había reflejado en el alma. La forma de la luz reflejada por el vidrio sobre la pared se mueve y la pared insensatamente piensa que ella se está moviendo. Así pasa con todo lo nuestro; es el **chitta** el que se está moviendo constantemente, asumiendo variadas formas y nosotros pensamos que somos esas diversas formas.

Todas esas ilusiones se desvanecerán. Cuando el alma libre domine —no suplique o implore, sino que domine, gobierne—, entonces, cualquier cosa que desee será satisfecha de inmediato; cualquier cosa que quiera será capaz de hacerlo. Según la filosofía **sankhia** no hay Dios. Dicen que no puede haber ningún Dios de este universo, porque si hubiera uno tendría que ser un alma y un alma tiene que ser ligada o libre. ¿Cómo podría un alma ligada por la naturaleza, o controlada por la naturaleza, crear? Sería en sí misma una esclava. Por otro lado, ¿por qué el alma que es libre debería crear y manejar todas estas cosas? No tiene ningún deseo, por tanto, no puede tener necesidad alguna de crear. En segundo término, dicen que la teoría de un Dios es innecesaria; que la naturaleza lo explica todo. ¿De que sirve un Dios? Es así que Kapila enseña que hay muchas almas que aunque se encontraron a punto de alcanzar la perfección no la lograron, porque no pudieron renunciar totalmente a todos los poderes. Sus mentes se sumergen por un tiempo en la naturaleza, para emerger como sus amos. Tales dioses hay. Todos nosotros llegaremos a ser esos dioses y, según los **sankhias,** el Dios de que hablan los Vedas se refiere realmente a una de estas almas libres. No hay más allá de ellas un eternamente libre y bienaventurado Creador del universo. Por su parte, los yoguis dicen: "No es así; hay un Dios; hay un alma separada de todas las otras almas, y Él es el Maestro eterno de toda creación, el siempre libre, el Maestro de todos los maestros." Los yoguis admiten que aquellos que los **sankhias** denominan "sumergidos en la naturaleza" también existen. Son los yoguis que no alcanzaron la perfección y que aunque por cierto tiempo se ven privados de alcanzar la meta, perduran para regir ciertas partes del universo.

19

(Este samadhi **cuando no es seguido de extremo renunciamiento) se vuelve como la causa de la remanifestación de los dioses y de aquellos que se sumergen en la naturaleza.**

Los dioses en los sistemas de filosofía de la India representan ciertas funciones elevadas que son desempeñadas por varias almas. Pero ninguna de ellas es perfecta.

20

Para otros (este samadhi) **llega por medio de la fe, energía, memoria, concentración y discernimiento de lo real.**

Estos son los que no quieren desempeñarse como dioses, ni siquiera como gobernadores de ciclos. Ellos logran la liberación.

21

Logran el resultado más rápido los más activos (en sus prácticas).

22

El resultado que obtienen los yoguis difiere según sean moderados, intermedios o intensos los medios que adopten.

23

O por devoción a Ishvara.

24

Ishvara (Supremo Regidor) **es un** Purusha **especial, intocado por el sufrimiento, las acciones y sus resultados, y los deseos.**

Debemos recordar nuevamente que la filosofía **Yoga Patányala** está basada en la filosofía **sankhia:** lo único es que en esta última no hay lugar para Dios, en tanto que para los **yoguis**, Dios tiene su lugar. Los yoguis, sin embargo, no mencionan ciertas ideas acerca de Dios, tal como la de crear. El **Ishvara** de los yoguis no es Dios "creador del universo". Según los Vedas, **Ishvara** es el Creador del universo, porque siendo armonioso debe ser la manifestación de una sola voluntad. Los yoguis quieren establecer un Dios pero ellos llegan a Él de una manera muy peculiar, que les es propia. Ellos dicen:

25

En Él deviene infinita esa omnisciencia que en otros es (solamente) un germen.

La mente debe viajar siempre entre dos extremos. Vosotros podéis pensar en un espacio limitado, pero la misma idea os da también la de espacio ilimitado. Cerrad vuestros ojos y pensad en un espacio pequeño; al mismo tiempo que **concebís** el pequeño círculo, tendréis un círculo circundándolo de dimensiones ilimitadas. Lo mismo pasa con el tiempo. Tratad de pensar en un segundo y tendréis en el mismo acto de percepción que pensar en un tiempo que no tiene límites. De igual modo ocurre con el conocimiento. En el hombre el conocimiento es sólo un germen, pero tendréis que concebir algo como conocimiento infinito a su alrededor; de modo que, la constitución misma de nuestra mente nos muestra que hay un conocimiento ilimitado, y el yogui llama Dios a ese conocimiento ilimitado.

26

Él es el Maestro, aun de los antiguos maestros, no estando limitado por el tiempo.

Es cierto que todo conocimiento existe dentro de nosotros mismos, pero tiene que ser extraído por otro conocimiento. Aunque la capacidad de conocer está en nuestro interior, debe hacerse surgir, y este modo de dar a luz un conocimiento, sostiene el yogui, solamente puede ser hecho por medio de otro conocimiento. Una materia muerta, insenciente nunca brinda conocimiento, es la acción del conocimiento la que produce conocimiento. Seres con conocimiento deben estar con nosotros para sacar afuera el conocimiento que está en nosotros, de modo que esos maestros siempre fueron necesarios. El mundo nunca estuvo sin ellos, y ningún conocimiento podría llegarnos si ellos nos faltaran. Dios es el Maestro de todos los maestros, porque estos maestros, por más grandes que hayan sido —dioses o ángeles— estuvieron ligados y limitados por el tiempo, en tanto que Dios no lo está. Hay dos deducciones

peculiares de los yoguis. La primera es que al pensar en lo limitado la mente tiene que pensar en lo ilimitado, y que si una parte de esa percepción es verdadera, así debe ser la otra, por la razón de que su valor como percepción de la mente es igual. El hecho mismo de que el hombre tiene un conocimiento reducido muestra que Dios tiene conocimiento ilimitado. ¿Si acepto lo uno, por qué no lo otro? La razón me impulsa a aceptar o rechazar los dos. Si yo creo que el hombre tiene escaso conocimiento, debo también admitir que hay algo detrás de él con ilimitado conocimiento La segunda deducción es que ningún conocimiento puede llegarnos sin un maestro. Cierto es que como dicen los filósofos modernos hay alguna cosa en el hombre que evoluciona de sí mismo; todo conocimiento está en el hombre, pero para sacarlo afuera se requiere un determinado ambiente. Nosotros no podemos adquirir ningún conocimiento sin maestros. Si hay hombres maestros, dioses maestros o ángeles maestros, todos ellos están limitados; ¿quién fue el maestro antes que ellos? Nos vemos forzados a admitir, como una última conclusión, un Maestro, que no está limitado por el tiempo, y ese Maestro de infinito conocimiento sin principio ni fin, es llamado Dios.

27

El verbo que manifiesta a Él es OM.

Toda idea que tenemos en la mente tiene su contraparte en una palabra; la palabra y el pensamiento son inseparables. La parte externa de una y misma cosa es lo que llamamos palabra, y la parte interna es lo que llamamos pensamiento. Ningún hombre puede, por medio del análisis, separar el pensamiento de la palabra. La idea de que el lenguaje fue creado por los hombres —ciertos hombres reunidos que decidieron sobre las palabras—, se ha probado que es errónea. Desde que el hombre ha existido ha habido palabras y lenguaje. ¿Cuál es la conexión entre la idea y la palabra? Aunque vemos que siempre debe haber una palabra con un pensamiento, no es necesario que el mismo pensamiento requiera la misma palabra. El pensamiento puede ser el mismo en veinte diferentes países, sin embargo el lenguaje de ellos es diferente. Debemos tener una palabra para expresar cada

pensamiento, pero esa palabra no tiene que tener necesariamente el mismo sonido. El sonido variará en cada país. Nuestro comentador dice: "Aunque la relación entre pensamiento y palabra es perfectamente natural, esto no significa que deba haber una rígida conexión entre un sonido y una idea." Los sonidos varían, no obstante la relación entre sonido y pensamiento es natural. La conexión entre pensamientos y sonidos es buena solamente cuando hay una conexión real entre la cosa significada y el símbolo; si no ocurre eso el símbolo nunca será de uso general. El símbolo pone de manifiesto lo que la cosa significa, y si la cosa manifestada ya tiene existencia, y si sabemos, por nuestra experiencia, que el símbolo ha expresado esa cosa muchas veces, entonces estamos seguros que hay una real relación entre ellos. Aun cuando las cosas no estén presentes, habrá millares de individuos que las conocerán por sus símbolos. Debe haber una conexión natural entre el símbolo y la cosa que representa; entonces, cuando este símbolo es pronunciado nos recuerda la cosa que representa. El comentador dice que la palabra o verbo que representa a Dios es **Om.** ¿Por qué destaca esta palabra? Hay centenares de palabras sobre Dios. Un pensamiento está conectado con miles de palabras; la idea "Dios" está conectada con centenares de palabras, y cada una es considerada como un símbolo de Dios. Muy bien, pero debe haber una generalización entre todas estas palabras, algún **substratum,** algún elemento fundamental común a todos estos símbolos y aquel que sea el símbolo común será el mejor y realmente representará a todos ellos. Al emitir un sonido nosotros usamos la laringe y el paladar como caja sonora. ¿Hay algún sonido esencial del cual todos los otros sonidos deben ser manifestaciones, un sonido que es el más natural de todos? Tal sonido es **Om (Aum),** la base de todos los sonidos. La primera letra **A** es la raíz del sonido, la clave, pronunciada sin tocar ninguna parte de la lengua o paladar; la **M** representa el último sonido de la serie, siendo pronunciada con los labios cerrados, y la **U** sirve de impulso hacia adelante como tono grave que va desde la misma raíz hasta el final de la caja sonora de la boca. De modo que **Om** representa el fenómeno total de un sonido producido. Como tal, debe ser el símbolo natural, la matriz de todos los diversos sonidos. Denota la extensión y

posibilidad de todas las palabras que puedan ser hechas. Aparte de estas especulaciones vemos que alrededor de esta palabra **Om** se agrupan todas las diferentes ideas religiosas de la India; todas las variadas ideas religiosas de los Vedas se han agrupado alrededor de esta palabra **Om.** ¿Qué tiene que ver eso con los Estados Unidos de Norteamérica y con Inglaterra, y otros países? Simplemente esto, que siendo una palabra que ha sido conservada en todas las etapas del desarrollo religioso de la India, se la ha utilizado como significando todas las variadas ideas acerca de Dios. Monistas, dualistas, dualistas calificados, separatistas y hasta los ateos aceptaron este **Om. Om** se ha vuelto el símbolo de la aspiración religiosa para una inmensa mayoría de los seres humanos. Tomemos, por ejemplo, la palabra Dios. Ella sólo representa una limitada función, y si vosotros váis más allá, tendréis que agregar adjetivos para hacerlo Personal, o Impersonal, o Absoluto. Así ocurre con esta misma palabra en cualquier otro idioma; su significación es muy reducida. En cambio, la palabra **Om** agrupa a su alrededor todas las variadas significaciones. Siendo así, debería ser aceptada por todos.

28

La repetición de ésta (Om) **y la meditación en su significado (es el sendero).**

¿Por qué debe ser repetida? Nosotros no hemos olvidado la teoría de los **samskaras,** que nos dice que la suma total de las impresiones viven en la mente. La suma total de las impresiones está en la mente y ellas se van volviendo más latentes pero permanecen ahí, y tan pronto como reciben el estímulo adecuado surgen de nuevo. Cuando este universo es destruido, toda vibración masiva desaparece; el sol, la luna, estrellas y la tierra se desintegran, pero las vibraciones perduran en los átomos. Cada átomo desempeña la misma función que el más grande de los mundos. De manera que similarmente cuando cesan las vibraciones del **chitta,** sus vibraciones moleculares continúan; y cuando ellas reciben el impulso vuelven a surgir. Ahora podemos comprender qué significa repetición. Es el más grande de los estímulos que

puede darse a los **samskaras** espirituales. "Un momento en compañía de los santos construye la barca para cruzar este océano de la vida." Tal es el poder de la asociación. Por tanto, esta repetición de **Om** y la reflexión en su significado, es mantener una buena compañía en vuestra propia mente. Estudiad y luego meditad en aquello que habéis estudiado. Así la luz llegará a vosotros, el Ser se revelará.

Por eso es que uno debe meditar en **Om** y también en su significado. Evitad las malas compañías porque las cicatrices de antiguas heridas están en vosotros y las malas compañías son la cosa justamente necesaria para reavivarlas. Del mismo modo se nos ha dicho que las buenas compañías levantan las buenas impresiones que hay en nosotros, pero que estaban latentes. No hay nada más purificante en el mundo que el tener una buena compañía, porque así las buenas impresiones tenderán a subir a la superficie.

29

Después de eso se logra (el conocimiento de la) introspección y la destrucción de los obstáculos.

La primera manifestación evidente de la repetición y reflexión en **Om** es que el poder introspectivo se manifiesta cada vez más, que todos los obstáculos mentales y físicos comienzan a desvanecerse. ¿Cuáles son los obstáculos para los yoguis?

30

La enfermedad, pereza mental, duda, falta de entusiasmo, letargo, apego a los placeres sensorios, falsa percepción, no poder lograr concentración y perderla cuando se logra, son las distracciones obstructoras.

Enfermedad. Este cuerpo es el bote que nos llevará a la otra orilla del océano de la vida. Debe ser cuidado. Personas sin salud no pueden ser yoguis. La **pereza mental** nos hace perder todo ardiente interés por el tema, sin lo cual no tendremos ni la voluntad ni la energía para practicar. Las **dudas** se levantarán en la mente acerca de la exactitud de esta

ciencia, por más fuerte que pueda ser nuestra convicción intelectual hasta que no hayamos tenido ciertas experiencias síquicas, como oir o ver a la distancia, etc. Estas vislumbres fortalecen la mente y dan perseverancia al practicante. **Perder la concentración cuando se logra**. Cuando estáis practicando, algunos dias o semanas la mente estará calma y fácilmente se concentrará y veréis vosotros mismos que estáis rápidamente progresando. De repente, cierto dia el progreso se detendrá y os sentiréis desamparados. Perseverad. Todo progreso pasa a través de esos altos y bajos.

31

Acompañan la no retención de la concentración: aflicción; angustia mental; temblor del cuerpo; respiración irregular.

La concentración producirá el perfecto reposo de la mente y el cuerpo todas las veces que es lograda. Cuando la práctica ha sido mal dirigida o insuficientemente controlada todas esas perturbaciones vienen. La repetición de **Om** y entrega de sí mismo al Señor fortalecerán la mente y traerán renovada energía. Vendrán los temblores nerviosos a casi todos. No os preocupéis para nada de ellos, manteniendo la práctica. La práctica os curará de ellos y os dará una postura firme.

32

Para remediar eso la práctica sobre un tema (debe ser hecha).

Haciendo que la mente tome la forma de un objeto por algún tiempo destruirá esos obstáculos. Este es un consejo general. En el aforismo que sigue será ampliado y particularizado. Como una misma práctica no es adecuada para todos, se adelantarán varios métodos y cada uno por su propia experiencia descubrirá cual le presta más ayuda.

33

Amistad, compasión, alegría e indiferencia al pensar respectivamente en temas: feliz, infeliz, bueno y malo, pacifican el chitta.

Debemos tener esas cuatro clases de ideas. Debemos ser afectuosos con todos; debemos tener compasión hacia todos los que están en la miseria; cuando la gente está feliz nosotros también debemos estar felices y hacia los malvados debemos ser indiferentes. Así debemos hacer con todos los temas que se nos presenten. Si el sujeto es bueno debemos sentir cariño hacia él; si el tema del pensamiento es algo miserable debemos tener compasión hacia el sujeto. Si es bueno debemos sentir alegría, y si es malo indiferencia. Estas actitudes de la mente hacia los diferentes temas que se presentan ante nosotros darán tranquilidad a la mente. La mayoría de las dificultades que nos aquejan en nuestra vida diaria provienen de nuestra incapacidad de mantener nuestras mentes en esas actitudes. Por ejemplo, si un hombre nos hace algo malo, instantáneamente queremos reaccionar contra el mal, y cada reacción al mal demuestra que no somos capaces de mantener en calma el **chitta**; se rompe en olas hacia el objeto y perdemos nuestro poder. Cada reacción en la forma de odio o mal significa una gran pérdida para la mente, y cada mal pensamiento de maldad o de odio, o cualquier pensamiento de reacción que sea controlado redundará a favor nuestro. Cuando así nos frenamos no hemos perdido; hemos ganado infinitamente más de lo que podríamos imaginar. Cada vez que suprimimos un sentimiento de odio, o de ira otro tanto de energía buena se almacena a nuestro favor; esa porción de energía será convertida en poderes superiores.

34

Por la exhalación y retención de la respiración.

La palabra usada es **prana. Prana** no es exactamente respiración. Es el nombre dado a la energía que hay en el

universo. Todo lo que veis en el universo, todo lo que se mueve o actúa, o tiene vida, es una manifestación de este **prana**. La suma total de la energía que se extiende por todo el universo es llamada **prana**. El **prana** antes de comenzar un ciclo se encuentra en un estado casi inmóvil y cuando el ciclo comienza este **prana** empieza a manifestarse a sí mismo. Es este **prana** el que se manifiesta como movimiento, como movimiento nervioso en los seres humanos o animales, y es el mismo **prana** que se está manifestando como pensamiento, y cosas por estilo. El universo todo es una combinación del **prana** y **akasa**; lo mismo es el cuerpo humano. Del **akasa** percibís los diferentes materiales que sentís y veis, y del **prana** todas las variadas fuerzas. Ahora bien, esta exhalación y retención del **prana** es lo que se llama **pranaiama**. Patányali, el padre de la filosofía yoga, no da muchas directivas particulares acerca del **pranaiama**, pero más tarde otros yoguis revelaron varias cosas referentes a este **pranaiama**, haciendo de ello una gran ciencia. Para Patányali es uno de los muchos medios, pero no le da tanta importancia. Simplemente menciona que se debe expeler el aire, y aspirarlo, y retenerlo por algún tiempo; eso es todo, y que por este medio la mente se calmará un poco. Pero, más adelante, encontráis que basado sobre esto se desarrolló una ciencia particular llamada **pranaiama**. Veremos un poco de aquello que estos últimos yoguis tienen que decirnos. Algo de esto os he hecho conocer antes, pero un poco de repetición servirá para fijarlo mejor en vuestras mentes. Primero, debéis recordar que este **prana** no es la respiración. Aquello que causa el movimiento de la respiración, que es la vitalidad de la respiración es el **prana**. Además, la palabra **prana** es usada para todos los sentidos; todos ellos son llamados **pranas**; la mente es llamada **prana**; y vemos que **prana** es fuerza. Y sin embargo no podemos llamarlo fuerza, porque la fuerza es sólo la manifestación del **prana**. Es lo que se manifiesta a sí mismo como fuerza y en toda otra cosa en la forma de movimiento. El **chitta**, la esencia mental, es la máquina que atrae del ambiente circundante el **prana** y de éste elabora las varias fuerzas vitales —que preservan al cuerpo— y el pensamiento, la voluntad y todas las otras fuerzas. Por el proceso de respiración arriba mencionado podemos

controlar los variados movimientos del cuerpo, y las diversas corrientes nerviosas que corren por todo el cuerpo. Al principio comenzamos a tener conocimiento de ellas, y luego poco a poco vamos aprendiendo a controlarlas. Ahora bien, estos últimos yoguis consideran que hay en el cuerpo humano tres corrientes principales de este **prana**. Una, es llamada por ellos **irha**; otra **pingala** y la tercera **sushumna**. El **pingala**, según ellos, está en el lado derecho de la espina dorsal, y el **irha** en el izquierdo, y en el medio de la espina dorsal está el **sushumna**, un canal hueco. **Irha** y **pingala**, según ellos, son las corrientes que actúan en todos los hombres, y por medio de estas corrientes nosotros estamos realizando todas las funciones de la vida. El **sushumna** está presente en todos, como una posibilidad, pero está activo solamente en los yoguis. Debéis recordar que el yoga cambia el cuerpo; a medida que avancéis en la práctica, vuestro cuerpo cambiará; no es el mismo cuerpo que teníais antes de comenzar la práctica. Esto es muy racional y puede ser explicado, porque cada nuevo pensamiento que tenemos debe hacer, podríamos decir, un nuevo canal a través del cerebro, y esto aclara la tremenda disposición a ser conservador que hay en la naturaleza humana. La naturaleza humana gusta recorrer las huellas que ya hay marcadas ahí, porque eso le resulta fácil. Si pensamos, al sólo efecto de tomarlo como ejemplo, que la mente es como una aguja y la sustancia cerebral como blanda arcilla ante nosotros, entonces cada pensamiento que tenemos marca una calle, diríamos, en el cerebro y esta calle queda cerrada, y la materia gris que viene la encierra como en un forro para mantenerla separada. Si no hubiera materia gris no habría memoria, porque memoria significa volver a recorrer esas viejas calles, trayendo el recuerdo de las cosas pasadas. Por eso, quizás habréis notado que cuando uno habla de temas en los cuales se encuentra unas pocas ideas que nos son familiares a todos, y se combina y recombina a todas ellas, es fácil seguirlos porque esos canales están presentes en el cerebro de todos, y sólo se necesita recurrir a ellos. Pero toda vez que se trata de un tema nuevo deben abrirse nuevos canales, de modo que no es comprendido fácilmente. Y éste es el porqué el cerebro (es el cerebro y no la gente en sí) rechaza ser influido por nuevas ideas.

Se resiste. El **prana** trata de hacer nuevos canales y el cerebro no se lo permite. **Este es el secreto del conservadorismo.** Cuanto menos canales haya en el cerebro y en menor grado la aguja del **prana** abra esos pasajes, más conservador será el cerebro, más luchará contra pensamientos nuevos. Más piensa el hombre, mayor será la complicación de canales en su cerebro, y más fácilmente aceptará nuevas ideas y las comprenderá. Esto ocurre con toda nueva idea: hacemos una impresión en el cerebro, abrimos nuevos canales en la sustancia cerebral y es por eso que en la práctica del yoga (que constituye una serie de enteramente nuevos pensamientos y motivos) se encuentra tanta resistencia física. Por eso vemos que la parte de la religión que trata el aspecto mundano de la naturaleza puede ser ampliamente aceptada, mientras que la otra parte, la filosofía o sicología, que trata la naturaleza íntima del hombre es, tan frecuentemente, tenida en menos. Debemos recordar la definición de éste nuestro mundo: es sólo la Existencia Infinita proyectada en el plano de la conciencia. Una pequeña parte de lo Infinito es proyectada en la conciencia y a eso nosotros lo llamamos mundo. De manera que, hay un Infinito trascendente y la religión se ocupa de los dos, de la pequeña masa de múltiples formas que llamamos mundo y del Infinito que está más allá. Cualquir religión que se ocupe sólo de uno de ellos es defectuosa. Tiene que ocuparse de los dos. La parte de la religión que trata el aspecto del Infinito que se refleja en el plano de la conciencia, tiene su origen, por así decir, en la jaula del tiempo, espacio y causalidad, y nos es muy familiar, porque ya estamos en ello y las ideas acerca de este mundo nos vienen casi desde tiempo inmemorial. La parte de la religión que trata el Infinito trascendente aparece como algo enteramente nuevo para nosotros y cuando encontramos ideas que se refieren a ese tema se producen nuevos canales en el cerebro, perturbando el sistema todo y por eso vemos que en la práctica del yoga la gente común se siente como arrancada violentamente de su vida rutinaria. Para disminuir en todo lo posible esta perturbación, Patányali ha formulado todos estos métodos, de modo que podamos practicar aquellos que más se acomodan a nosotros.

35

Aquellas formas de concentración que traen percepciones sensorias extraordinarias producen perseverancia en la mente.

Esto viene naturalmente con **dhárana**, concentración. Los yoguis dicen que si la mente se concentra en la punta de la nariz, después de unos dias, uno comienza a sentir el olor de maravillosos perfumes. Si se concentra en la raíz de la lengua uno comienza a oir sonidos; si lo hace en la punta de la lengua, uno gusta de maravillosos sabores; si lo hace en el medio de la lengua uno siente como si se pusiera en contacto con alguna cosa. Si uno concentra su mente en el paladar comienza a ver cosas peculiares. Si un hombre cuya mente está intranquila desea practicar algo del yoga, aunque dude de la veracidad del resultado de su práctica, tendrá aclaradas sus dudas cuando, después de un poco de práctica, estas cosas sean comprobadas por él y, así, logrará perseverancia.

36

O (por la meditación en) la Efulgente Luz, que está más allá de toda aflicción.

Esta es otra clase de concentración. Meditad en el loto del corazón, con sus pétalos caídos y corriendo por ellos el **sushumna**; aspirad y al echar afuera el aire imaginad al loto con sus pétalos erectos, y teniendo dentro de él una efulgente luz. Meditad en ello.

37

O (por la meditación en) el corazón que ha abandonado todo apego por los objetos sensorios.

Escoged una persona santa, una gran persona a quien vosotros reverenciéis, algún santo a quien conocéis perfectamente desapegado, y meditad en su corazón. Su corazón

ha abandonado todo apego y meditad en este corazón. Si no podéis hacer esto, está la manera siguiente:

38

O por la meditación en la percepción tenida en sueños.

Algunas veces un hombre sueña que ha visto ángeles acercándosele y hablando con él, que él estaba en una condición extática, que ha escuchado una música que parecía flotar en el aire. Se siente en una condición dichosa y al despertar le queda una profunda impresión de lo soñado. Pensad que el sueño ha sido real y meditad en él. Si no podéis hacer eso, entonces meditad en cualquier cosa santa que os plazca.

39

O por la meditación en cierta cosa que a uno le atrae como algo bueno.

Esto no se refiere a cualquier tema malo, sino a una cosa buena que os guste, cualquier lugar que preferís, el paisaje o la idea que más os agrade, cualquier cosa que haga concentrar la mente.

40

La mente del yogui meditando así no tiene impedimentos y va de lo atómico a lo infinito.

La mente, por esta práctica, fácilmente contempla lo más pequeño como la más grande de las cosas. De este modo las olas mentales se desvanecen.

41

El yogui que de este modo ha quitado el poder de sus vrittis **(los ha controlado) logra en el receptor (el instrumento de recibir) y el que ha recibido (el Ser, la mente y el objeto externo) el poder de concentración y de identificación, como el cristal (ante diferentes objetos de color).**

¿Qué resulta de esta constante meditación? Debemos recordar cómo en un previo aforismo Patányali nos aclara los varios estados de meditación, cómo el primero debe ser denso, el segundo sutil y entre ellos propone seguir con objetos todavía más sutiles. El resultado de estas meditaciones es que podemos meditar tan fácilmente sobre objetos sutiles como sobre los densos. Aquí el yogui percibe las tres cosas, el perceptor, lo percibido y el instrumento receptor, que corresponden al Alma individual, los objetos externos y la mente. Se nos da tres objetos de meditación. Primero, las cosas densas, como cuerpos u objetos materiales; segundo, cosas sutiles como la mente, el **chitta**, y tercero el **Purusha** calificado, no el **Purusha** en sí, sino el ego (conciencia del ego individual). Por la práctica el yogui consigue establecerse en todas esas meditaciones. Toda vez que medita puede impedir la entrada de cualquier otro pensamiento; se identifica con aquel en el cual está meditando; cuando medita se asemeja a una pieza de cristal; ante flores el cristal se identifica casi totalmente con las flores. Si la flor es roja, el cristal parece rojo; si es azul, el cristal nos parece azul.

42

Es (llamado) samadhi **con pregunta cuando se hallan unidos el sonido, su significado y la íntima percepción resultante.**

Sonido aquí quiere decir vibración, refiriéndose a las corrientes nerviosas que lo conducen; y el conocimiento, es la reacción. Todas las variadas meditaciones que hemos tratado hasta ahora son llamadas por Patányali **savitarka** (meditaciones con preguntas). Más adelante él nos da **dhianas** más y más elevadas. En éstas que son llamadas "con pregunta", mantenemos la dualidad de sujeto y objeto que resulta de la unión de la palabra, su significado y el conocimiento. Primero tenemos la vibración externa, la palabra; ésta, llevada al interior por las corrientes sensorias, es el significado. Después de esto se produce una onda de reacción en el **chitta**, la cual es conocimiento, pero es la mezcla de estos tres lo que elabora eso que llamamos conocimiento. En todas las

meditaciones de este tipo se encuentra esta mezcla como objeto de meditación. El **samadhi** que sigue es superior.

43

El samadhi **llamado "sin pregunta" (es logrado) cuando la memoria es purificada, o vaciada de cualidades, expresando sólo el significado (del objeto en que se medita).**

Es por la práctica de la meditación en esos tres que podemos alcanzar ese estado en el cual los tres no se mezclan. Podemos librarnos de ellos. Vamos a tratar primero de comprender que son esos tres. Aquí tenemos el **chitta**; siempre tenéis que recordar el símil de la sustancia mental con un lago, y la vibración, la palabra, el sonido, semejante a la pulsación que agita la superficie. Vosotros tenéis en vuestro interior ese lago en calma, y yo pronuncio una palabra: "vaca". Tan pronto entra en vuestros oídos se produce una ola a lo largo de vuestro **chitta**. Esa ola representa la idea de la vaca, la forma o el significado como nosotros lo llamamos. La aparente vaca que conocéis es realmente la onda en la sustancia mental que surge como reacción a la vibración sonora interna y externa. Con el sonido la onda se desvanece; no puede nunca existir sin una palabra. Vosotros podéis preguntar como puede ser eso, cuando solamente pensáis en la vaca y no escucháis el sonido. Vosotros producís en vosotros mismos ese sonido. Vosotros estáis diciendo suavemente en vuestras mentes "vaca" y con eso surge la ola. No puede haber ninguna ola sin ese impulso del sonido, y cuando no viene del exterior proviene del interior, y cuando el sonido se desvanece la ola muere. ¿Qué queda? El resultado de la reacción, y eso es conocimiento Esos tres están tan estrechamente combinados en nuestra mente que no podemos separarlos. Cuando el sonido llega los sentido vibran y la onda se levanta como reacción; se suceden tan estrechamente uno al otro que no puede discernirse entre uno y otro. Cuando esta meditación ha sido practicada por un largo tiempo, la memoria, el receptáculo de todas las impresiones, se purifica, y somos capaces de distinguir claramente uno del otro. Esto es llamado "**nirvitarka**", concentración sin pregunta.

44

Por este proceso (las concentraciones) con discernimiento y sin discernimiento cuyos objetos son más finos, son (también) explicadas.

Un proceso similar al precedente es aplicado también, sólo que los objetos que son densos en las meditaciones anteriores, en ésta son sutiles.

45

Los objetos sutiles terminan en el pradhana.

Los objetos densos son sólo los elementos, y todas las cosas manufacturados de ellos. Los objetos sutiles comienzan con los **tanmatras**, o partículas sutiles. Los órganos, la mente,[1] la conciencia del ego, la sustancia mental (causa de todas las manifestaciones), el estado de equilibrio de los elementos **sattva, rayas** y **tamas** (llamado **pradhana**, soberana), la **prakriti** (naturaleza sicofísica), o **aviakta** (inmanifestada), están todos incluidos en la categoría de los objetos sutiles, siendo exceptuado solamente el **Purusha** (Alma).

46

Estas concentraciones son con simiente.

No destruyen la simiente de pasadas acciones y por eso no pueden dar liberación, pero lo que produce en el yogui es un estado al que se menciona en el aforismo siguiente.

47

La concentración sin discriminación, al estar purificada hace establecer firmemente al chitta **(quitando toda variedad).**

---

[1] La mente, lo sensorial común, el agregado de todos los sentidos.

48

El conocimiento en éste es llamado "lleno con la Verdad".

El próximo aforismo explicará esto.

49

El conocimiento que se logra por el testimonio e inferencia se refiere a los objetos comunes. Aquel que proviene del samadhi **antes mencionado es de un orden muy superior, siendo capaz de penetrar donde la inferencia y el testimonio no pueden llegar.**

La idea es que tenemos que conseguir nuestro conocimiento de los objetos ordinarios por la percepción directa y por la inferencia de ella, y por el testimonio de la gente que es competente. Cuando los yoguis dicen "gente que es competente" se refieren a los **rishis**, o videntes (que han realizado) las palabras registradas en las escrituras (los Vedas). Según ellos, la única prueba de la verdad de las escrituras es que ellas reflejan el testimonio de personas competentes, aunque dicen también que las escrituras no pueden llevarnos a la realización. Podemos leer todos los Vedas y sin embargo no realizar cosa alguna, pero cuando practicamos sus enseñanzas alcanzamos ese estado del cual habla la escritura, que penetra donde ni la razón, ni la percepción, ni la inferencia pueden llegar y donde no pueden servirnos los testimonios de los demás. Esto es lo que se quiere decir en el aforismo. La realización (percepción íntima de la verdad) es real religión, todo el resto sólo es preparación — escuchar conferencias, leer libros, razonar, es meramente preparar el terreno; no es religión. Asentimiento o disentimiento intelectual no es religión. La idea central de los yoguis es que así como nos podemos poner en contacto directo con los objetos de los sentidos, podemos de manera semejante percibir directamente la religión, pero en un sentido enormemente más intenso. Las verdades de la religión, como Dios y Alma, no pueden ser percibidas (realizadas íntimamente) por medio de los sentidos externos. Yo no puedo ver a Dios con mis ojos, ni tocar a Él con mis manos, y todos sabemos que tampoco podemos razonar más allá de los sentidos. La razón nos lleva a un punto excesivamente dudoso; podemos razonar toda nuestra vida, como lo ha estado haciendo el hombre por millares de años, y el resultado de ello es que encontramos que somos incompetentes para probar o desaprobar los **hechos** de la religión. Aquello que percibimos directamente lo tomamos como base y es sobre esa base que razonamos. De manera que es obvio que todo razonar debe girar dentro de los límites de la percepción. Nunca puede ir más allá; por lo tanto, el campo todo de la realización está más allá de la percepción sensoria. El yogui dice que el hombre puede ir más allá de su percepción sensoria directa y también de su razón. El hombre tiene en sí la facultad, el poder de trascender hasta su intelecto; poder que está en cada ser, en cada criatura. Por la práctica del yoga este poder es despertado y entonces el hombre trasciende los límites ordinarios de la razón y percibe directamente cosas que están más allá de la razón.

50

La impresión resultante de este samadhi **obstruye todas las otras impresiones.**

Hemos visto en el aforismo anterior que la única manera de alcanzar el estado supraconsciente es la concentración, y también hemos visto que lo que obstaculiza a la mente para lograr la concentración son los pasados **samskaras**, impresiones pasadas. Todos vosotros habéis podido observar que cuando estáis tratando de concentrar vuestra mente, vuestros pensamientos vagabundean. Cuando estáis tratando de pensar en Dios ése es el momento justo en que aparecen esos **samskaras**. En otros momentos no son tan activos, pero cuando vosotros no los queréis estad seguros de que allí estarán, haciendo el máximo de esfuerzo para poblar vuestras mentes. ¿Por qué es eso así? ¿Por qué tienen que ser ellos mucho más potentes en los momentos de concentración? Es porque los estáis reprimiendo y reaccionan con toda su fuerza. En otros momentos no reaccionan. ¡Cuán innumerables de-

ben ser esas viejas impresiones del pasado, todas alojadas en algún lugar del **chitta**, listas, esperando como tigres para saltar! Éstas deben ser suprimidas para que la única idea que nosotros queremos pueda levantarse, con exclusión de todas las otras. En cambio todas ellas están luchando para ascender al mismo tiempo. Esos son los diferentes poderes que tienen los **samskaras** para obstaculizar la concentración de la mente. De modo que el **samadhi** que ha sido expuesto es el mejor para ser practicado en razón de su poder en suprimir los **samskaras**. El **samskara** que pueda alzarse con esta clase de concentración será tan poderoso que impedirá la acción de los otros y los tendrá sofocados.

51

Por la contención hasta de ésta (impresión que impide la aparición de toda otra impresión, estando todo bajo control), llega el samadhi **"sin simiente".**

Vosotros recordáis que nuestra meta es percibir íntimamente el Alma Pura. No podemos percibir el Alma porque se ha mezclado con la naturaleza, la mente y el cuerpo. El ignorante piensa que su cuerpo es el Alma. El hombre instruido piensa que su mente es el Alma, pero los dos están equivocados. ¿Qué hace que el Alma se encuentre mezclada con todo esto? Diferentes olas se levantan en el **chitta** y cubren al Alma; vemos sólo una pequeña reflexión del Alma a través de estas olas, de modo que si una ola es de enojo, nosotros vemos como enojada al Alma; uno dice: "estoy enojado". Si es una de amor, nos vemos reflejados en esa ola y decimos que estamos amando. Si la ola es de debilidad y el Alma se está reflejando en ella, pensamos que somos débiles. Esas diferentes ideas vienen de estas impresiones, esos **samskaras** que cubren el Alma. La naturaleza real del Alma no es percibida mientras subsista una sola ola en el lago del **chitta**; esta real naturaleza nunca podrá ser percibida íntimamente hasta que no se hayan desvanecido todas las olas. Por eso, primero, nos enseña Patányali el significado de estas olas; segundo, la mejor manera de suprimirlas; y, tercero, cómo hacer una ola tan poderosa que pueda suprimir toda otra ola, podríamos decir, como un fuego devorando a otro fuego.

Cuando queda sólo una ola será fácil también suprimirla, y cuando ésta se ha ido, este **samadhi**, o concentración, es llamado "sin simientes". Nada queda ya, y el Alma se manifiesta tal como Ella es, en Su propia gloria. Sólo entonces llegamos a saber que el Alma no es un compuesto, que Ella es lo único simple, eterno, del universo, y como tal no puede tener nacimiento. No puede morir, es inmortal, indestructible, la siempre viviente esencia de la inteligencia.

Capítulo II

CONCENTRACIÓN:

SU PRÁCTICA

1

Mortificación, estudio y entrega de los frutos de la acción a Dios es llamado kriya yoga.

Esos **samadhis** con que hemos terminado nuestro último capítulo son muy difíciles de alcanzar; por lo tanto debemos llegar hacia ellos gradualmente. El primer paso, el paso preliminar es llamado **kriya yoga**. Literalmente quiere decir actuar, actuando hacia el yoga. Los órganos son los caballos, la mente las riendas, el intelecto es el carretero, el alma individual es el viajero y el cuerpo es el carro. El amo de la casa, el Rey, el Ser del hombre está sentado en el carro. Si los caballos son muy fuertes y no obedecen las riendas, si el carretero, el intelecto, no sabe cómo controlar los caballos, entonces el carro será perjudicado. Pero si los órganos, los caballos, son bien controlados y si las riendas, la mente, son bien manejadas por las manos del carretero, el intelecto, el carro llega a la meta. ¿Qué significa, por lo tanto, esta mortificación? Manejar las riendas firmemente cuando se guía el cuerpo y los órganos; no dejar que hagan lo que quieran, sino mantenerlos bajo un control adecuado. **Estudio**. ¿Qué se quiere decir por estudio en este caso? No es el estudio de

novelas o relatos, sino el estudio de aquellas obras que enseñan la liberación del alma. Pero además este estudio no significa en modo alguno un estudio basado en la controversia. Queda entendido que el yogui ya ha pasado esa etapa de controversia. Ha tenido bastante polémicas y ha quedado satisfecho. Sólo estudia para lograr mayor profundidad en sus convicciones. **Vada** y **siddhanta**. Estos son dos tipos de conocimiento aplicados a las escrituras. **Vada** (es el argumentativo) y **siddhanta** (es el definitivo). Cuando un hombre es enteramente ignorante comienza con el primero de éstos, la discusión argumentativa y razona pro y contra; y cuando ha terminado con esa clase de conocimiento se entrega al **siddhanta**, el definitivo, arribando a una conclusión. El simple arribo a una conclusión no es todo. Debe ser intensificada. El número de libros es infinito y el tiempo es corto; por eso, el secreto del conocimiento es seguir lo que es esencial. Aferraos a lo esencial y vivid para ello. Una vieja leyenda de la India nos dice que si damos una taza de leche con agua a un **raya hamsa** (cisne) se tomará la leche y dejará el agua. De la misma manera, debemos aceptar lo que es de valor en el conocimiento dejando a un lado la escoria. La gimnasia intelectual es necesaria al comienzo. No debemos ir a ciegas hacia cosa alguna. El yogui ha pasado la etapa de la argumentación y ha llegado a una conclusión que es como una roca, inamovible. La única cosa que quiere hacer ahora es intensificar esa conclusión. No argumentéis, nos dice; si alguien nos presiona con argumentaciones, guardad silencio. No respondáis a ningún argumento; marchaos con calma, porque los argumentos no hacen más que perturbar la mente. La única cosa necesaria es entrenar el intelecto, entonces, ¿para qué sirve el perturbarla con algo? El intelecto es solamente un débil instrumento y sólo puede darnos un conocimiento limitado por los sentidos. El yogui quiere ir más allá de los sentidos, por lo tanto, el intelecto no tiene ninguna utilidad para él. Está seguro de esto y por esa razón guarda silencio y no discute. Todo argumento hace perder el equilibrio de su mente, crea una perturbación en el **chitta**, y una perturbación es un retroceso. Las argumentaciones y las búsquedas de la razón son sólo cosas propias del camino. Hay cosas muy superiores a ellas que están más allá. La vida

entera no puede ser llenada con riñas entre escolares o discusiones dentro de clubes de debates. **Entregar los frutos de la acción a Dios**, es no acreditarnos mérito o demérito, sino ofrendar los dos al Señor y permanecer en paz.

2

(Es por) la práctica del samadhi **y reducir al mínimo los obstáculos que causan dolor.**

La mayoría de nosotros hacemos nuestra mente semejante a la de los niños mimados, permitiéndole que haga lo que quiera. Por lo tanto, es necesario la práctica constante del **kriya yoga**, para poder lograr el control de la mente y tenerla bajo dominio. Los obstáculos del yoga surgen de la falta de control y esto nos causa aflicción. Únicamente pueden ser quitados rechazando todo poder de la mente y manteniéndola bajo control, por medio del **kriya yoga**.

3

Los obstáculos que causan dolor son: ignorancia; egoísmo; apego: aversión y el estar aferrado desmedidamente a la vida.

Estos son los cinco tormentos, la quíntuple ligadura que nos tiene amarrados, cuya causa es la ignorancia, y los otros cuatro sus efectos. Es la única causa de toda nuestra miseria. ¿Qué otra cosa podría hacernos miserables? La naturaleza del alma es eterna dicha. ¿Qué puede hacerla desdichada sino la ignorancia, la falsa percepción y la ilusión? Todo pesar del alma es simplemente ilusión.

4

La ignorancia es el productivo suelo de todos los que la siguen, ya sea que estén adormecidos, atenuados, oprimidos o expandidos.

La ignorancia es la causa del egoísmo, apego, aversión y excesiva adhesión a la vida. Estas impresiones existen en diferentes estados. A veces están dormidos. A menudo se es-

cucha la expresión "inocente como un niño", sin embargo en el niño puede estar el estado de un demonio o de un dios, que se irá manifestando en forma gradual. En el yogui esas impresiones, los **samskaras** dejados por sus pasadas acciones, están atenuadas, esto es, existen en un estado muy sutil y él puede controlarlas y no permitirles que se manifiesten. "Oprimidos" o reprimidos, se refiere a esas impresiones que algunas veces son retenidas por las más fuertes, pero que surgen cuando la causa represiva es quitada. El último estado es el "expandido", y se produce cuando los **samskaras**, teniendo un ambiente propicio, alcanzan una gran actividad, ya sea para el bien o para el mal.

5

Ignorancia es tomar lo no-eterno, impuro, penoso y no-Ser como lo eterno, puro, dichoso y Atman o Ser (respectivamente).

Todas las diferentes clases de impresiones tienen un solo origen: ignorancia. Tenemos primero que saber lo que la ignorancia es. Todos nosotros creemos: "yo soy el cuerpo y no el Ser, el puro, efulgente y siempre dichoso", y esto es ignorancia. Pensamos en el hombre y vemos al hombre como un cuerpo. Esto es la más grande de las ilusiones.

6

Egoísmo es la identificación del que ve con el instrumento de la visión.

El que ve es realmente el Ser, el uno puro, siempre dichoso, infinito, inmortal. Éste es el Ser del hombre. Y, ¿cuáles son los instrumentos? El **chitta**, o sustancia mental; el **buddhi**, o facultad determinativa; el **manas**, o mente, y los **indriyas**, u órganos de los sentidos. Estos son los instrumentos por los cuales puede él percibir el mundo exterior, y la identificación del Ser con los instrumentos es lo que se llama ignorancia del ego. Decimos: "yo soy la mente"; "soy pensamiento"; "estoy enojado", o "estoy feliz". ¿Cómo podemos nosotros estar enojados o cómo podemos odiar? Debemos

identificarnos con el Ser; eso no cambia. Siendo incambiable, ¿cómo puede un momento estar feliz y otro infeliz? Es sin forma, infinito, omnipresente. ¿Qué puede cambiarlo? Está más allá de toda ley. ¿Qué puede importarle? Nada en el universo puede producir un efecto sobre el Ser, sin embargo, a causa de la ignorancia nos identificamos con la sustancia mental y pensamos que sentimos placer o dolor.

7

Apego es aquello que mora en el placer.

Nosotros encontramos placer en ciertas cosas y la mente como una corriente se dirige hacia ellas; y esta persecución tras el centro del placer, podría decirse, es lo que llamamos apego. Nunca nos apegamos a aquello en que no encontramos placer. Algunas veces encontramos placer en cosas muy extrañas, pero el principio subsiste; donde quiera que encontremos placer ahí estamos apegados.

8

La aversión es aquello que mora en la aflicción.

De lo que nos apena tratamos de librarnos inmediatamente.

9

El apego a la vida emana de su propia naturaleza y está establecido aun en el erudito.

Este apego a la vida lo vemos manifiesto en todos los animales. Al respecto se ha intentado elaborar muchas teorías de una vida futura, porque el hombre está tan apegado a la vida que desea una vida futura además. Desde luego que, es obvio señalar que este argumento tiene muy poco valor, pero lo más curioso de ello es que en los países occidentales la idea de que este apego a la vida indica la posibilidad de vida futura se aplica solamente al hombre, ya que no incluye al animal. En la India este apego a la vida ha sido uno de los argumentos esgrimidos para probar la experiencia

y existencia pasadas. Por ejemplo, si es cierto que todo nuestro conocimiento proviene de la experiencia, con seguridad que aquello que nunca hemos experimentado no podemos imaginarlo, o entenderlo. Tan pronto como los pollitos salen del cascarón comienzan a picar el alimento. Muchas veces se ha visto en el caso en que una gallina ha empollado huevos de pata, una vez que los patitos han salido de sus huevos correr hacia el agua y su madre gallina temer que ellos puedan ahogarse. Si la experiencia es el único principio del conocimiento, ¿dónde esos polluelos aprendieron a picar el alimento, y los patitos que el agua es su elemento natural? Si vosotros decís que es el instinto, eso nada significa, es sólo dar una palabra más, no una explicación. ¿Qué es ese instinto? Nosotros tenemos muchos instintos en nosotros mismos. Por ejemplo, vosotras las damas en su mayoría sabéis tocar el piano y recordáis que cuando comenzásteis a aprender debíais muy cuidadosamente colocar vuestros dedos sobre las teclas blancas o negras, uno después de otro, pero ahora, después de largos años de práctica, podéis hablar con una amiga vuestra en tanto tocáis el piano mecánicamente. Se ha convertido en instinto. Así ocurre con todo trabajo que realizamos; por la práctica se vuelve instintivo, se convierte en algo mecánico, y por lo que podemos ver todos los casos que ahora consideramos automáticos son razón degenerada. En el lenguaje de los yoguis el instinto es razón involucionada. El razonamiento se involuciona y se hace **samskaras** automáticos. Por lo tanto, es perfectamente lógico pensar que todo lo que llamamos instinto en este mundo es simplemente razón involucionada. Como la razón no puede provenir sino de la experiencia, todo instinto, en consecuencia, es el resultado de una experiencia pasada. Los pollitos temen al gavilán y los patitos buscan el agua; ello es el resultado de la experiencia. La cuestión es, entonces, saber si la experiencia pertenece a un alma particular, o al cuerpo simplemente, o si esta experiencia que llega al patito es la experiencia de sus progenitores, o la suya propia. Los hombres de ciencia modernos sostienen que eso pertenece al cuerpo, pero los yoguis sostienen que ésa es la experiencia de la mente, trasmitida por medio del cuerpo. Esto es la llamada teoría de la reencarnación. Hemos visto que todo nuestro conocimiento, ya sea que

lo llamemos percepción, razón o instinto, debe llegarnos por ese único canal llamado experiencia, y que todo lo que llamamos ahora instinto es el resultado de pasada experiencia, degenerada en el instinto y que ese instinto se regenera de nuevo en la razón. Del mismo modo ocurre en el universo todo y sobre esto en la India ha sido elaborado uno de sus principales argumentos acerca de la reencarnación. La repetición de experiencias de variadas formas de temor, con el correr del tiempo, produce ese apego a la vida. Por eso es que el niño siente instintivamente temor, dado que la experiencia de pasados dolores está en él. Aun en los hombres más eruditos que saben que este cuerpo caerá, y que dicen: "No importa, nosotros hemos tenido centenares de cuerpos; el alma no puede morir," aun en ellos, con toda su convicción intelectual, encontramos ese apego a la vida. ¿Por qué hay este apego a la vida? Hemos visto que se ha vuelto instintivo. En el lenguaje sicológico de los yoguis se ha convertido en un **samskara**. Los **samskaras**, sutiles y ocultos, están durmiendo en el **chitta**. Todas las pasadas experiencias de muerte, todo aquello que llamamos instinto, son experiencias que se han vuelto subconscientes. Viven en el **chitta**, y no son inactivas sino que están trabajando en un plano inferior. Los **chitta-vrittis**, olas mentales cuando son densas pueden ser apreciadas y sentidas; pueden ser más fácilmente controladas, pero, ¿qué ocurre con los instintos más afinados? ¿Cómo pueden ser ellos controlados? Cuando estoy enojado la mente toda se convierte en una enorme ola de ira. La siento, la veo, la toco, puedo fácilmente manejarla, luchar contra ella, pero no tendré un éxito total en mi lucha hasta que no descienda bien abajo y llegue a sus causas. Un hombre me dice algo muy hiriente y yo comienzo a hervir. y siguiendo él en la misma actitud hace que me sienta absolutamente iracundo y me olvide de mí mismo, identificándome con la ola de ira. Cuando él comenzó a insultarme pensé: "me voy a enojar". El enojo era una cosa y yo otra, pero cuando me enojé, yo ya era sólo una oleada de enojo. Estos sentimientos tienen que ser controlados en germen, en su raíz, en sus formas sutiles, aun antes de que seamos conscientes de que ellos están actuando en nosotros. La mayoría de la humanidad ni siquiera imagina la existencia de esos estados sutiles de la

subconciencia de los cuales emergen las pasiones. Cuando una burbuja se desprende del fondo del lago no la vemos, ni aun siquiera cuando está llegando a la superficie; es sólo cuando estalla y forma una onda que sabemos que ahí está. Únicamente tendremos éxito en asir las olas cuando podamos tenerlas y dominarlas en su forma sutil, antes de que tomen forma, porque de otro modo no hay ninguna esperanza de vencer a pasión alguna perfectamente. Para controlar nuestras pasiones tenemos que hacerlo controlándolas en su propio nacimiento, en sus raíces; sólo así podremos quemar todas sus simientes. Como cualquier semilla frita tirada en la tierra nunca germinará, así esas pasiones no se levantarán ya más.

10

Los finos samskaras **deben ver vencidos reduciéndolos a sus estados causales.**

Los **samskaras** son impresiones sutiles que se manifiestan más tarde en formas densas. ¿Cómo tienen que ser controlados estos sutiles **samskaras**? Haciendo retornar el efecto a su causa. Sólo cuando el **chitta**, que es un efecto, se disuelve en su causa, que es **asmita**, o naturaleza del ego, las impresiones sutiles se desvanecen con él. La meditación no puede destruirlas.

11

Por la meditación sus modificaciones (densas) deben ser rechazadas.

La meditación es uno de los grandes medios de controlar el surgimiento de las olas. Por la meditación podréis hacer que la mente domine esas olas y si seguís practicando la meditación durante dias, meses y años, hasta que ella se haya vuelto un hábito, hasta que se presente a pesar vuestro, serán controlados y paralizados la ira y el odio.

12

El "receptáculo de las acciones" tiene su raíz en las obstrucciones portadoras de dolor, y su experiencia tiene lugar en esta vida visible o en la vida no visible.

Por "receptáculo de las acciones" se quiere señalar la suma total de los **samskaras**. Cualquier acción que hagamos levanta una ola en la mente y cuando la acción llega a su término pensamos que la ola se ha ido. No. Sólo se ha vuelto sutil, pero está todavía ahí. Cuando tratamos de recordar la acción, vuelve otra vez y se convierte en esa ola. Por tanto, está ahí; si no, no hubiera habido memoria. Así es que toda acción, todo pensamiento, bueno o malo, desciende y se hace sutil, y queda ahí almacenado. Los pensamientos tanto de felicidad o desdicha son llamados portadores de dolor, porque según los yoguis, con el correr del tiempo, acarrean dolor. Toda felicidad que proviene de los sentidos, al final, traerá dolor. Todo placer nos crea una especie de sed ardiente por mayor y renovado goce, y su resultado es que nos produce sufrimiento. El deseo del hombre no tiene límites; vive deseando y cuando llega a un punto en el cual ya no puede satisfacer su deseo, sufre. Por eso es que los yoguis consideran la suma total de las impresiones, buenas o malas, como obstrucciones portadoras de dolor; ellas obstruyen la senda que conduce a la libertad del alma individual.

Lo mismo pasa con los **samskaras**, las sutiles raíces de todos nuestros actos; son las causas que producirán nuevos efectos, ya sea en esta vida o en las vidas que vendrán. En casos excepcionales, cuando estos **samskaras** son muy fuertes, producen su fruto rápidamente; actos excepcionales de maldad o de bondad dan su fruto aun en esta misma vida. Los yoguis sostienen que aquellos hombres que son capaces de adquirir el tremendo poder de buenos **samskaras** no tienen que morir, pues, aun en esta vida, pueden cambiar sus cuerpos en cuerpos-divinos. Casos así son mencionados por los yoguis en sus libros. Esos hombres cambian el material de sus cuerpos; reestructuran de tal manera sus moléculas que no llegan a tener nunca más enfermedad alguna, y lo que llamamos muerte no llega a ellos. ¿Por qué ocurre eso? El

significado fisiológico del alimento es asimilación de energía solar. La energía ha llegado a la planta, la planta es comida por el animal y el animal por el hombre. La ciencia de ello es que tomamos cierta cantidad de energía del sol y la hacemos parte nuestra. Siendo este el caso, ¿por qué tiene que haber una sola manera de asimilar energía? La manera en que lo hace la planta no es lo mismo que lo que hacemos nosotros; el proceso por el cual asimila energía la tierra difiere del nuestro. Pero todo en una u otra forma asimila energía. Los yoguis dicen que ellos son capaces de asimilar energía por el poder de la mente únicamente, que pueden absorber tanta energía como ellos deseen sin recurrir a los métodos ordinarios. Como la araña hace su tela extrayendo la sustancia de sí misma, y queda limitada a ella y puede andar por todas partes sólo que circunscrita a los hilos de su tela, así nosotros hemos proyectado de nuestra propia sustancia esa red llamada los nervios y no podemos actuar más que por medio de los canales de esos nervios. Los yoguis dicen que no tenemos por qué aceptar esta limitación.

Similarmente, podemos enviar electricidad a cualquier parte del mundo, pero tenemos que hacer esto por medio de cables. La naturaleza puede enviar una inmensa cantidad de electricidad sin cable alguno. ¿Por qué nosotros no podemos hacer lo mismo? Podemos enviar electricidad mental. Lo que llamamos mente es casi lo mismo que la electricidad. Es evidente que el fluido nervioso tiene cierta cantidad de electricidad, porque está polarizado y responde y actúa en la misma manera que la electricidad. Nosotros podemos enviar nuestra electricidad por esos canales nerviosos. ¿Por qué no enviar la electricidad mental sin esa ayuda? Los yoguis dicen que es perfectamente posible y practicable, y que cuando vosotros podáis hacerlo actuaréis sobre el universo todo. Seréis capaces de actuar sobre cualquiera en cualquier parte, sin la ayuda del sistema nervioso. Cuando el alma individual está actuando por medio de esos canales decimos que el hombre está vivo y cuando eso cesa de actuar se dice que ese hombre está muerto. Pero cuando un hombre es capaz de actuar con o sin esos canales, nacimiento y muerte nada significan para él. Todos los cuerpos en el universo están hechos de **tanmatras**, su diferencia reside sólo en la forma

en que éstos están arreglados. Si vosotros sois los que hacéis ese arreglo podréis arreglar un cuerpo de una u otra manera. ¿Quién si no vosotros sois los que construis este cuerpo? ¿Quién come el alimento? Si otro se alimenta por vosotros no podréis vivir mucho tiempo más. ¿Quién produce la sangre del alimento? Ciertamente, vosotros. ¿Quién purifica la sangre y la envía por las venas? Vosotros. Somos los amos del cuerpo, y vivimos en él. Lo único que pasa es que hemos perdido el conocimiento de rejuvenecerlo. Nos hemos vuelto autómatas, degenerados. Hemos olvidado el proceso de arreglar sus moléculas. De modo que, todo lo que hacemos automáticamente ha tenido que ser hecho conscientemente. Nosotros somos los amos y tenemos que regular ese arreglo, y tan pronto como podamos hacerlo seremos capaces de rejuvenecerlo a nuestro gusto, y entonces no tendremos ni nacimiento, ni enfermedad ni muerte.

13

Estando ahí las raíces, la fruición viene en la forma de especies, vida y experiencias de placer y dolor.

Estando ahí las raíces, las causas, los **samskaras**, ellos se manifiestan y forman los efectos. Muriendo la causa surge el efecto; el efecto volviéndose sutil deviene la causa del próximo efecto. El árbol produce la simiente que se convierte en la causa de otro árbol, y así por el estilo. Todos nuestros actos de ahora son los efectos de pasados **samskaras;** de nuevo, todos estos actos volviéndose **samskaras** serán las causas de futuras acciones, y así seguimos nuestro andar. Por eso este aforismo dice que estando ahí la causa su fruto viene, en la forma de especies de seres: uno será un hombre, otro ángel, otro animal, otro demonio. Luego hay diferentes efectos de **karma** en la vida; un hombre vive cincuenta años, otro cien, otro muere a los dos años de edad sin alcanzar su madurez; todas estas diferencias de la vida están reguladas por el pasado **karma**. Digamos que un hombre ha nacido para el placer; por más que se oculte en la selva el placer lo seguirá hasta ahí. Otro hombre, donde quiera que vaya, es seguido por el sufrimiento; todas las cosas resultan dolorosas para él. Todo esto es el resultado de las propias acciones

hechas en el pasado. Según la filosofía de los yoguis todas las acciones virtuosas producen placer, y toda acción viciosa acarrea dolor. Todo aquel que cometa malas acciones esté seguro de que cosechará su fruto en la forma de sufrimientos.

14

Ellos cargan con los frutos de placer y dolor, causados por la virtud o el vicio.

15

Para el que sabe discernir todo es, podría decirse, doloroso, en razón de que todas las cosas producen sufrimiento ya sea como una consecuencia, o como anticipo de la pérdida de la felicidad, o como un nuevo deseo ardiente ante la vista de impresiones de felicidad, y también por oposición de las cualidades.

El yogui dice que el hombre que tiene el poder de discernir, el hombre de sentido común, ve de uno y otro lado todo lo que es llamado placer y dolor, y sabe que ello llega a todos, y que se siguen y diluyen uno en el otro; sabe que el hombre persigue un fuego fatuo toda su vida, y que nunca logra saciar sus deseos. El gran rey Yudhishthira dijo cierta vez que la cosa más maravillosa de la vida es que a cada momento vemos morir la gente a nuestro alrededor y, no obstante, seguimos pensando que nosotros nunca moriremos. Rodeados de insentatos por todas partes, pensamos que somos la única excepción, que somos los únicos inteligentes. Rodeados por toda clase de experiencia de inconstancia, pensamos que nuestro amor es el único amor duradero. ¿Cómo puede ser esto? Hasta el amor es egoísta, y el yogui dice que, al final, hasta el amor entre marido y mujer, hijos y amigos, lentamente va decayendo. La decadencia es el sello de todas las cosas de esta vida. Cuando todas las cosas caen, hasta el amor, es cuando el hombre ve, como en un relámpago, cuán vano y semejante a un sueño es este mundo. Entonces tiene una vislumbre de **vairaguiam** (renunciación), una vislumbre del Más Allá. Sólo abandonando este mundo es que el otro llega; nunca aferrándose a éste. Jamás hubo hasta

ahora una sola gran alma que no tuviera que rechazar los placeres sensorios y los goces para lograr su grandeza. La desdicha, la miseria es causada por el choque de las diferentes fuerzas de la naturaleza, unas y otras tirando para su lado, haciendo imposible el logro de una felicidad permanente.

16

La desdicha que todavía no ha llegado puede ser evitada.

Algunos **karmas** ya han sido agotados por nosotros, algunos los estamos agotando en el presente. y algunos están esperando dar sus frutos en el futuro. La primera clase ya pasó y cesó. En la segunda están los que tenemos que agotar, y sólo son los que están esperando para dar su fruto los que podemos conquistar y controlar, hacia cuyo fin tenemos que dirigir todas nuestras fuerzas. Esto es lo que Patányali significó cuando dijo que esos **samskaras** tienen que ser controlados y reducidos a sus estados causales (II - 10).

17

La causa que debe ser evitada es la unión del vidente con lo visto.

¿Quién es el vidente? El ser del hombre, el **Purusha.** ¿Qué es lo **visto?** La totalidad de la naturaleza, comenzando con la mente y llegando hasta la materia densa. Todo placer y dolor surge de la unión entre este **Purusha** y la mente. El **Purusha,** debéis recordar, conforme a esta filosofía. es puro; cuando está unido a la naturaleza, aparece como sintiendo placer y dolor sólo por reflejo.

18

Lo experimentado está compuesto de elementos y órganos, su naturaleza es de iluminación, acción e inercia y tiene el propósito de tener experiencia y liberar (al experimentador).

Lo experimentado, que es la naturaleza, está compuesto de elementos y órganos —los elementos densos y sutiles, que componen la totalidad de la naturaleza, y los órganos de los

sentidos, mente, etcétera—, y su naturaleza es la iluminación, **sattva**; acción, **rayas**, e inercia, **tamas.** ¿Cuál es el propósito de la naturaleza toda? Que el **Purusha** pueda adquirir experiencia. El **Purusha,** podría decirse, ha olvidado su naturaleza real que es magna, divina. Hay un cuento en el que el rey de los dioses, Indra, se volvió cerdo y se solazaba viviendo y revolcándose en el barro; tenía una compañera y unos cuantos chanchitos, y se sentía muy feliz. Algunos dioses al verlo en tan lastimoso estado se acercaron y le dijeron: "Tú eres el rey de los dioses, tienes todos los dioses bajo tus órdenes. ¿Por qué estás aquí?" Pero Indra replicó: "No me importa; yo estoy bien aquí; no me preocupa el cielo mientras tenga esta cerda y estos lechoncitos." Los pobres dioses quedaron cortados, sin saber qué decir. Después de un tiempo ellos decidieron matar los lechoncitos, uno tras otro. Cuando todos fueron muertos, Indra comenzó a llorar y lamentarse por la pérdida. Entonces los dioses le abrieron todo a lo largo su cuerpo de cerdo y él salió fuera, y comenzó a reir cuando se dio cuenta del odioso sueño que había tenido; ¿él, rey de los dioses, haberse vuelto cerdo y pensado que la vida de cerdo era la única vida? No sólo eso, sino que hubiera querido ¡que el universo todo llevara la vida de cerdo! El **Purusha**, cuando se identifica a sí mismo con la naturaleza, olvida que es puro e infinito. El **Purusha** no ama, es el amor en sí. No existe, es la existencia en sí. El alma no conoce, es el conocimiento en sí. Es una equivocación decir que el alma ama, existe o conoce. Amor, existencia y conocimiento no son cualidades del **Purusha,** sino su esencia. Cuando son reflejadas sobre alguna cosa podéis llamarlas cualidades de esa cosa. Esos tres no son las cualidades sino la esencia del **Purusha**, el gran **Atman**, el Ser Infinito, sin nacimiento o muerte, establecido en su propia gloria. Aparece tan degenerado que si uno se le aproxima para decirle: "tú no eres un cerdo", comienza a gruñir y lanzarnos dentelladas.

Así ocurre con nosotros en esta **maia,** este mundo de sueños, donde todo es miseria, llanto y lamentos, donde se deslizan unos pocos bolos dorados, tras los cuales el mundo corre ansiosamente para alcanzarlos. Vosotros jamás estáis limitados por leyes, la Naturaleza jamás os puso un grillete. Esto es lo que el yogui os dice; tened paciencia para aprender.

Y el yogui os demuestra cómo el **Purusha** al unirse con la naturaleza e identificándose con la mente y el mundo, piensa en sí mismo como siendo miserable. Luego el yogui sigue demostrando que la salida se encuentra por medio de la experiencia. Debéis tener toda esa experiencia, pero terminad con ello rápidamente. Nosotros mismos nos hemos metido en la red y tenemos que salir de ella. Nosotros mismos nos hemos dejado caer en la trampa, y tenemos que lograr nuestra libertad. De modo que, tened estas experiencias de esposos y esposas, y amigos, y pequeños amores; pasaréis por todo ello sin mayores riesgos si no olvidáis jamás lo que realmente sois. Nunca olvidéis que esto es, únicamente, un estado momentáneo, y por el cual tenemos que pasar. La experiencia es el gran maestro —experiencia de placer y dolor—, pero sabed que sólo es experiencia. Ella nos conduce paso a paso hacia ese estado donde todas las cosas se empequeñecen, y el **Purusha** es tan grande que el universo todo parece una gota en el océano y desaparece por su propia insignificancia. Tenemos que pasar por diferentes experiencias, pero nunca tenemos que olvidar el ideal.

19

Los estados de las cualidades son: definido; lo indefinido; lo que solamente es indicado, y lo "sin indicios".

Como os he dicho anteriormente, el sistema del yoga está construido enteramente sobre la filosofía de los **sankhias** y aquí nuevamente tendré que recordaros la cosmología de la filosofía **sankhia.** Según los **sankhias** la naturaleza es el material y la causa eficiente del universo, las dos cosas. En la naturaleza hay tres clases de materiales: **sattva, rayas** y **tamas.** El material **tamas** es todo lo que es oscuro, todo lo que es ignorante y falto de espíritu. El **rayas** es actividad. El **sattva** es serenidad, iluminación. Ellos llaman a la naturaleza, antes de la creación, **aviaktam,** indefinida, o que no está separada o desunida; esto es, en la cual no hay ninguna distinción de forma o nombre, un estado en el que esos tres materiales se mantienen en perfecto equilibrio. Luego se rompe el equilibrio, los tres materiales comienzan a mezclarse en diversas maneras y el resultado es el universo. En cada hombre, también,

existen esos tres materiales. Cuando el material **sattva** prevalece, llega el conocimiento; cuando es la actividad, **rayas** predomina y, cuando es el **tamas**, tenemos ignorancia, lasitud, oscuridad y pereza. De acuerdo con la teoría **sankhia**, la manifestación más elevada de la naturaleza, es lo que ellos llaman **mahat**, o inteligencia, inteligencia universal, de la cual cada intelecto humano es parte. En la sicología **sankhia** hay una rígida distinción entre **manas**, la función mental, y la función del **buddhi**, intelecto. La función mental es simplemente la de reunir y llevar impresiones, y presentarlas al **buddhi**, el **mahat** individual, que es el que determina acerca de ellas. Del **mahat** proviene el ego, del cual además provienen los materiales sutiles. Estos materiales sutiles se combinan y devienen los materiales densos externos —el universo externo. Lo característico de la filosofía **sankhia** es su formulación de que comenzando desde el intelecto hacia abajo hasta llegar a la piedra, todo es el producto de una única sustancia que sólo ofrece aspectos diferentes por representar estados de existencia densos o sutiles. Lo sutil es la causa, y lo denso el efecto. Según la filosofía **sankhia**, trascendiendo todo lo que constituye la naturaleza está el **Purusha**, que no es material en absoluto. El **Purusha** no es similar en modo alguno a otra cosa cualquiera, ya sea el **buddhi**, los **tanmatras** y los materiales densos. No es análogo a ninguno de éstos, es enteramente separado, enteramente diferente en su naturaleza y por esta razón, arguyen que el **Purusha** debe ser inmortal, por no ser el resultado de combinación alguna. Aquello que no es resultado de una combinación no puede morir. Los **Purushas**, o almas individuales, son infinitos en número.

Ahora se entenderá el aforismo de que los estados de las cualidades son: definido; lo indefinido; lo que solamente es indicado, y lo "sin indicios". Por "definido" se hace referencia a los elementos densos, que podemos percibir por los sentidos. Por "indefinido" se refiere a los materiales muy finos, los **tanmatras**, que no pueden ser sentidos por el hombre ordinario. Por eso, nos dice Patányali que si practicáis yoga por cierto tiempo vuestras percepciones se volverán tan sutiles que podréis ver realmente los **tanmatras**. Por ejemplo, vosotros habéis oído decir que todo hombre está rodeado por una cierta luz; todo ser viviente emite cierta luz y esto dicen ellos, puede

ser visto por los yoguis. Todos no lo vemos, pero todos nosotros emitimos esos **tanmatras**, justamente como lo hace la flor y cuyas sutiles partículas nos permiten sentir su perfume. Todos los días de nuestra vida estamos emitiendo una masa de bien o mal, y a cualquier parte donde vamos la atmósfera está llena de esos materiales. Así es como surgió en la mente humana, inconscientemente, la idea de construir iglesias y templos. ¿Por qué debe construir el hombre iglesias en donde adorar a Dios? Aunque él no conocía la razón, el hombre encontró que el lugar en que se adoraba a Dios se llenaba de buenos **tanmatras**. Todos los días la gente va ahí, y mientras más va más pura se siente, y el lugar queda más santificado. Si un hombre cualquiera que no tiene en él mucho **sattva** va ahí, el lugar le influenciará y levantará en él la cualidad **sattva**. En esto reside, por lo tanto, el significado de todos los templos y lugares sagrados; pero debéis recordar que su santidad depende de la gente santa que se congregue en ellos. La dificultad para el hombre es que olvida el verdadero significado original y pone el caballo detrás del carro. Hubo hombres que hicieron santos esos lugares y luego el efecto se convirtió en causa y los lugares produjeron santos. Si sólo malvados los visitaran se convertirían en lugares tan malos como cualquier otro. **No es el edificio sino la gente lo que hace a la iglesia y esto es, justamente, lo que siempre olvidamos.** Por eso es que las personas sabias y santas, que tienen en sí mucho **sattva**, pueden emitirlo y ejercer a su alrededor, día y noche, una tremenda influencia. Un hombre puede volverse tan puro que su pureza se haga perceptible. Quienquiera se ponga en contacto con él se vuelve puro.

Luego "lo que solamente es indicado" señala al **buddhi**, el intelecto. "Lo que solamente es indicado" es la primera manifestación de la naturaleza; de ello todas las otras manifestaciones proceden. Lo último es "lo sin indicios". Acerca de este punto parece haber una gran diferencia entre la ciencia moderna y las religiones. Toda religión tiene la idea de que el universo proviene de la inteligencia. La teoría de Dios, tomándola en su significado sicológico, aparte de toda idea de personalidad, es que la inteligencia está primero en el orden de creación y que de la inteligencia proviene lo que llamamos materia densa. Los modernos filósofos dicen que la inteligen

cia es lo último en llegar. Dicen que cosas no inteligentes van evolucionando lentamente hasta el animal, y del animal al hombre. Declaran que en lugar de provenir cada cosa de la inteligencia, ésta es lo último que aparece. Los predicamentos, tanto religiosos como científicos, aunque aparecen como siendo abiertamente opuestos entre sí, son verdaderos. Tomemos una serie infinita de A-B-A-B-A-B, etcétera. La cuestión surge de ¿cuál es primera, A o B? Si se toma la serie A-B, se dirá que A es la primera, pero si se la considera como siendo B-A, se dirá que la B es la primera. Depende del modo en que sea considerado el asunto. La inteligencia sufre modificaciones y deviene la materia densa, ésta a su vez se sumerge en la inteligencia, y así continua el proceso. Los **sankhias** y otras escuelas religiosas ponen la inteligencia primero y las series devienen: inteligencia, luego materia. Los científicos tocan con sus dedos la materia y dicen: materia, luego inteligencia. Los dos bandos indican la misma cadena. La filosofía de la India, sin embargo, va más allá de inteligencia y materia, y encuentra un **Purusha**, o Ser, que trasciende la inteligencia y del cual ésta es sólo una luz prestada.

20

El veedor es la inteligencia solamente y aunque es puro ve a través del coloreado intelecto.

Esto sigue siendo filosofía **sankhia.** Hemos visto en esta filosofía que desde la forma más inferior hasta la inteligencia, todo es naturaleza; más allá de la naturaleza están los **Purushas** (almas individuales), que no tienen cualidad alguna. Entonces, ¿por qué aparece el alma como siendo feliz o infeliz? Por reflexión. Si una flor roja es puesta cerca de un trozo de cristal puro, el cristal aparece como teniendo color rojo, similarmente las apariencias de felicidad o infelicidad del alma son sólo reflejos; el alma en sí no tiene coloración alguna. El alma está separada de la naturaleza; la naturaleza es una cosa, el alma otra, eternamente separados. Los **sankhias** dicen que la inteligencia es un compuesto, que ella se desarrolla y decae, que cambia igualmente como cambia el cuerpo y que su naturaleza es casi la misma que la del cuerpo. Como una uña es al cuerpo, así es el cuerpo a la inteligencia. La

uña es una parte del cuerpo, pero puede ser recortada centenares de veces, y el cuerpo sigue existiendo. De manera similar, la inteligencia perdura eones, mientras que este cuerpo puede ser "cortado", dejado de lado. No obstante, la inteligencia no puede ser inmortal porque crece y decrece. Ninguna cosa que cambie puede ser inmortal. Ciertamente la inteligencia es manufacturada y este mismo hecho nos demuestra que debe haber alguna cosa más allá. No puede ser libre; toda cosa conectada con la materia está en la naturaleza, y por lo tanto limitada para siempre. ¿Quién es libre? Lo libre debe estar ciertamente más allá de causa y efecto. Si decís que la idea de libertad es una ilusión, yo os diré que la idea de esclavitud es también una ilusión. Son dos hechos que entran en nuestra conciencia y se mantienen o caen sustentados entre sí. Estas son nuestras nociones de libertad o esclavitud. Si nosotros queremos atravesar una pared y nuestra cabeza se golpea contra ella, vemos que estamos limitados por la pared. Al mismo tiempo vemos que tenemos el poder de la voluntad y pensamos que podemos dirigirla donde se quiera. A cada paso nos encontramos con estas ideas contradictorias. Tenemos que creer que somos libres, no obstante, a cada momento vemos que no somos libres. Si una idea es ilusión, la otra es también ilusión, y si una es verdadera, la otra también lo es, porque las dos se apoyan sobre la misma base: la conciencia. El yogui dice que las dos son verdaderas; estamos limitados hasta donde llega la inteligencia; somos libres en lo que al alma concierne. Es la naturaleza real del hombre, el alma, el **Purusha,** lo que está más allá de la ley de causalidad. Su libertad se está filtrando a través de capas de materia de variadas formas, inteligencia, mente, etcétera. Es su luz la que está brillando a través de todo. La inteligencia no tiene luz propia alguna. Cada órgano tiene un particular centro en el cerebro; no es que todos los órganos tienen un centro único; cada órgano está separado. ¿Por qué todas las percepciones se armonizan? ¿Dónde encuentran su unidad? Si fuera en el cerebro sería necesario para todos los órganos, los ojos, la nariz, los oídos, etc., tener un único centro, en tanto que tenemos por cierto que hay diferentes centros para cada uno de ellos. Pero el hombre puede oír y ver al mismo tiempo, por tanto, una unidad debe haber ahí detrás de la

inteligencia. La inteligencia está conectada con el cerebro, pero detrás de la inteligencia aun se halla el **Purusha**, la unidad, donde todas las diferentes sensaciones y percepciones se juntan y hacen una. El alma individual es el centro donde todas las diferentes percepciones convergen y devienen unificadas. Es el alma la que es libre y es esa libertad la que os dice a cada momento que sois libres. Pero vosotros os equivocáis, y mezcláis y confundis esa libertad con la inteligencia y la mente. Tratáis de atribuir esa libertad a la inteligencia e inmediatamente encontráis que la inteligencia no es libre; atribuis esa libertad al cuerpo e inmediatamente os dice la naturaleza que estáis nuevamente equivocados. Por eso hay ese sentimiento confuso de libertad y esclavitud a un mismo tiempo. El yogui analiza los dos estados, lo que es libre y lo que está esclavizado, y su ignorancia se desvanece. Encuentra que el **Purusha** es libre, es la esencia de ese conocimiento que, viniendo a través del **buddhi**, deviene la inteligencia y, como tal, es limitada.

21

La naturaleza de lo experimentado es para él.

La naturaleza no tiene luz propia. Mientras el **Purusha** está presente en ella, aparece como luz, pero su luz es prestada, como la de la luna que es sólo reflejada. Según los yoguis, todas las manifestaciones de la naturaleza son causadas por la naturaleza misma, pero la naturaleza no tiene más propósitos en vista que liberar al **Purusha.**

22

Aunque destruida para aquel que ha logrado la meta, sin embargo no queda destruida, siendo común a otros.

La actividad total de la naturaleza es hacer saber al alma individual que está enteramente separada de la naturaleza. Cuando el alma conoce esto la naturaleza ya no tiene más atracción para ella. Pero la totalidad de la naturaleza se desvanece solamente para el hombre que se ha vuelto libre.

Siempre habrá un infinito número de otros hombres para quienes la naturaleza seguirá actuando.

23

La unión es la causa de la realización de ambos, los poderes de lo experimentado y su Señor.

De acuerdo con este aforismo, las dos cosas, los poderes del alma y la naturaleza devienen a la manifestación cuando se hallan en conjunción. Entonces todas las manifestaciones surgen. La ignorancia es la causa de esta conjunción. Vemos todos los días que la causa de nuestro placer y dolor es siempre producto de nuestra unión con el cuerpo. Si yo estuviera perfectamente seguro de que no soy este cuerpo, no tendría ninguna noticia de calor o frío, o de cosas por el estilo. Este cuerpo es una combinación. Es sólo una ficción el decir que yo tengo un cuerpo, vosotros otro, y el sol otro. El universo todo es un océano de materia, y vosotros sois nombres de pequeñas partículas, y yo de otra, y el sol de otra. Sabemos que está continuamente cambiando esta materia. Lo que está formando el sol un día, el próximo día puede formar la materia de nuestros cuerpos.

24

La ignorancia es su causa.

Por ignorancia nos hemos unido con un cuerpo particular, y de este modo nos abrimos nosotros mismos a la recepción de la miseria. Esta idea de cuerpo es simple superstición. Es superstición lo que nos hace sentirnos felices e infelices. Es superstición causada por la ignorancia lo que nos hace sentir calor y frío, dolor o placer. Es deber nuestro el elevarnos sobre esta superstición, y el yogui nos muestra como podemos hacer eso. Ha sido demostrado que bajo ciertas condiciones mentales un hombre puede ser quemado, sin sentir ningún dolor. La dificultad está en que esa súbita elevación de la mente viene como un vórtice un momento y se desvanece al instante siguiente. No obstante, si logramos esto por medio del yoga,

podremos permanentemente alcanzar la separación del ser individual del cuerpo.

25

Habiendo ausencia de ésta (ignorancia) hay ausencia de unión, que es la cosa que debe ser evitada; **esto es la independencia del veedor.**

De acuerdo a la filosofía del **raya yoga** el alma individual, por ignorancia, ha sido unida a la naturaleza. La meta es librarnos del control que tiene la naturaleza sobre nosotros. Esta es la meta de todas las religiones. Cada alma individual es potencialmente divina. La meta es manifestar esta Divinidad interna por medio del control de la naturaleza, externa e interna. Haced esto por la acción inegoísta, o la adoración, o por el control síquico, o por la filosofía, por uno o más, o todos esos medios, y sed libres. Esto es lo que constituye la religión toda. Las doctrinas, o dogmas, o rituales, o escrituras, o templos, o formas son sólo detalles secundarios. El **raya yogui** trata de alcanzar esa meta por medio del control síquico. Mientras no podamos librarnos de la naturaleza seremos esclavos; sus dictados deberán ser seguidos por nosotros. El **raya yogui** declara que aquel que controla la mente controla la materia también. La naturaleza interna es superior a la externa y mucho más difícil de asirla, mucho más difícil de controlarla; por tanto, aquel que ha conquistado la naturaleza interna controla el universo todo; la naturaleza se convierte en su servidor. El **raya yoga** formula los métodos para lograr ese control. Tenemos que dominar fuerzas superiores a las que conocemos. Este cuerpo es sólo la costra externa de la mente. No son dos cosas diferentes; son como la ostra y su concha. Son dos aspectos de una sola cosa; la sustancia interna de la ostra toma materia del exterior y manufactura su concha. En la misma manera las sutiles fuerzas internas que son llamadas mente toman materia densa del exterior y con ellas manufactura esta caparazón externa, el cuerpo. De modo que si llegamos a tener el control de lo interno, es muy fácil tener el control de lo externo. Además, estas fuerzas no son diferentes. No hay tal cosa como eso de que algunas fuerzas son físicas y otras mentales; las fuerzas físicas no son

sino las manifestaciones densas de las fuerzas sutiles, así como el mundo físico no es más que la manifestación densa del mundo sutil.

26

El medio de destrucción de la ignorancia es la práctica ininterrumpida del discernimiento.

La real meta de la práctica es: discernimiento entre lo real y lo irreal, sabiendo que el **Purusha** no es naturaleza, no es ni materia ni mente, y que al no ser naturaleza no puede tener posibilidad de cambio. Únicamente es la naturaleza la que cambia, combina y recombina, en continua disolución. Cuando por la práctica constante comenzamos a discernir, la ignorancia se desvanecerá y el **Purusha** comenzará a brillar en su real naturaleza, omnisciente, omnipotente, omnipresente.

27

Su conocimiento es el del séptuple elevado principio.

Cuando este conocimiento llega, podría decirse, que lo hace en siete grados, uno después del otro, y cuando uno de ellos comienza nosotros sabemos que estamos logrando conocimiento. El primero en aparecer será que hemos conocido aquello que debe ser conocido. La mente cesará de estar insatisfecha. Cuando se despierta nuestra sed de conocimiento comenzamos a buscar aquí y allá, donde quiera pensamos que pueda haber alguna verdad y no alcanzándola quedamos insatisfechos y buscamos en otra dirección. Toda búsqueda es en vano hasta que comencemos a percibir que el conocimiento está dentro de nosotros mismos, que nadie puede ayudarnos, que debemos ser nosotros quienes nos ayudamos. Cuando comenzamos a practicar el poder del discernimiento, el primer signo que conseguimos cercano a la verdad es que ese estado de insatisfacción se desvanece. Estaremos bien seguros de haber encontrado la verdad, y que ella no puede ser otra cosa más que la verdad. Entonces podremos saber que la aurora ha llegado para nosotros, que el sol comienza a salir y tomando coraje debemos perseverar hasta alcanzar la meta. El segundo grado será la ausencia de todo pesar.

No habrá cosa en el universo que pueda producirnos pesar. El tercero será el logro del conocimiento pleno. La omnisciencia será nuestra. El cuarto será haber alcanzado el término de todo deber por medio del discernimiento. Seguirá luego lo que es llamado libertad del **chitta.** Comprendemos que todas las dificultades y luchas, todas las vacilaciones de la mente han caído como una piedra que desde el pico de una montaña cayera al valle para nunca más poder subir. En el próximo, el **chitta** sabrá con certeza que cuando nosotros lo deseamos tendrá que disolverse en sus propias causas. Por último sabremos que estamos establecidos en nuestro ser, que hemos estado solos a lo largo de todo el universo, que ni el cuerpo ni la mente jamás estuvieron relacionados, más aún, nunca estuvieron unidos a nosotros. Hacían su propio trabajo y nosotros a causa de la ignorancia nos unimos a ellos. Siempre estuvimos solos, omnipotentes, omnipresentes, bienaventurados; nuestro propio ser era tan puro y perfecto que no tuvimos necesidad de nada. No necesitábamos cosa alguna para ser felices, porque somos la felicidad misma. Sabremos que este conocimiento no depende de ninguna otra cosa; a través de todo el universo no puede haber nada que no se vuelva efulgente ante nuestro conocimiento. Ese será el último estado y el **raya yogui** devendrá tranquilo y sereno, para nunca más sentir ningún pesar, no volver nunca a caer en la ilusión, para jamás ser tocado por la miseria. Sabrá que es siempre bienaventurado, siempre perfecto, poderoso.

28

Por la práctica de las diferentes partes del yoga, **llegado al discernimiento, quedan destruídas las impurezas y el conocimiento deviene efulgente.**

Ahora viene el conocimiento práctico. Lo que recién acabamos de explicar es mucho más elevado. Está muy por encima de nuestra comprensión, pero es el ideal. Primero es necesario conseguir el control físico y mental. Entonces la realización devendrá firme en este ideal. Conocido el ideal lo que queda es practicar el método de alcanzarlo.

29

Las ocho partes del raya yoga **son:** yama, niyama, asana, pranaiama, pratiahara, dhárana, dhiana **y** samadhi.

30

No matar, veracidad, no robar, continencia y no recibir, esto es llamado yama.

El hombre que quiere ser un perfecto yogui debe abandonar la idea de sexo. El alma no tiene sexo, ¿por qué tiene que degradarse a sí mismo con ideas de sexo? Más adelante entenderemos mejor por qué estas ideas deben ser abandonadas. La mente del hombre que recibe dádivas es influenciada por la mente del que da, de modo que tiene la probabilidad de degenerarse. Recibir dádivas tiende a destruir la independencia de la mente, y nos hace esclavos. Por lo tanto, no recibáis dádivas.

31

Estos son (universales) grandes votos, indestructibles por el tiempo, lugar, propósito y normas de castas.

Las prácticas de no matar, veracidad, no robar y no recibir dádivas deben ser practicadas por todo hombre, mujer y niño; por cada alma individual, sin consideración de país, lugar o posición.

32

Purificación interna y externa, contentamiento, mortificación, estudio y adoración a Dios, son niyamas.

La purificación externa es mantener el cuerpo puro; un hombre sucio nunca será yogui. También debe haber purificación interna. Esto se consigue con las virtudes mencionadas en el Capítulo I, aforismo 33. Desde luego que la pureza interna es de mayor valor que la externa, pero las dos son necesarias, y la pureza externa sin la interna de nada vale.

33

Para cerrar el paso a pensamientos que dañen al yoga, deben levantarse pensamientos contrarios.

Esta es la manera de practicar las virtudes que han sido señaladas. Por ejemplo, cuando una gran ola de enojo surge en la mente, ¿cómo podemos controlar eso? Levantando una ola opuesta. Pensad en el amor. Algunas veces la mujer está muy enojada con su marido y mientras está en ese estado entra el niño, y ella lo besa; la ola anterior se desvanece y una nueva ola se levanta, es el amor por el niño. Ésta suprime la otra. El amor es opuesto al enojo. De modo similar, cuando la idea de robar viene, debe pensarse en la idea de no robar; cuando llega la idea de aceptar dádivas, reemplazadla con un pensamiento contrario.

34

Las obstrucciones al yoga son: matar, falsedad, etcétera, ya sean cometidas, causadas o aprobadas; ya sea por medio de la avaricia, o ira, o ignorancia; ya sean de carácter leve, medio o grave; su resultado es infinita miseria e ignorancia. Esto es (el método) de pensar lo contrario.

Si digo una mentira, o soy causante de que otro la diga, o apruebo a quien lo hace, es igualmente pecaminoso. Si es una mentira muy leve, lo mismo es mentira. Cada pensamiento vicioso rebotará; todo pensamiento de odio que podéis haber tenido, aun en una caverna, queda almacenado y algún dia retornará a vosotros con una fuerza tremenda en la forma de alguna desdicha aquí. Si proyectáis odio y celos, retornarán sobre vosotros con interés compuesto. Ningún poder puede desviar o apartar esto. Recordándolo os impedirá hacer cosas malas.

35

Una vez establecidos en el no matar, la sola presencia hace cesar (en otros) toda enemistad.

Si un hombre logra el ideal de no injuriar a los demás, ante él aun aquellos animales que por naturaleza son feroces

se volverán pacíficos. El tigre y el cordero jugarán juntos ante ese yogui. Cuando hayáis llegado a ese estado, recién entonces sabréis lo que es estar firmemente establecido en el no injuriar.

36

Por el establecimiento en la veracidad el yogui alcanza el poder de lograr para sí y los demás el fruto de la acción sin actuar.

Cuando este poder de la verdad esté establecido dentro de vosotros, ni aun en sueños diréis jamás una falsedad. Seréis veraces en pensamiento, palabra y actos. Cualquier cosa que digáis será verdad. Podréis decir a un hombre "sed bienaventurado" y ese hombre será bienaventurado. Si un hombre está enfermo y decís a él "cúrate", se sanará inmediatamente.

37

Estableciéndose en el no robar toda la riqueza llega al yogui.

Mientras más escapáis de la naturaleza más ella os persigue, y si no os preocupáis en absoluto por ella, deviene vuestra esclava.

38

Se gana energía al establecerse en la continencia.

El cerebro casto tiene tremenda energía y gigantesco poder de voluntad. Sin castidad no puede haber fortaleza espiritual alguna. La continencia da un maravilloso poder de control sobre la humanidad. Los guías espirituales de hombres han sido muy continentes y esto es lo que dio a ellos poder. Por tanto, el yogui debe ser continente.

39

Cuando está firme en el no recibir logra el recuerdo de su pasada vida.

Cuando un hombre no recibe dádivas no queda obligado a nadie sino que permanece independiente y libre. Su mente se vuelve pura. Con cada dádiva tiene la posibilidad de recibir los males del dador. Si no la recibe la mente queda pura y el primer poder que logra es el recordar la vida pasada. Recién entonces el **yogui** queda perfectamente establecido en su ideal. Ve que ha estado viniendo y yéndose muchas veces, de modo que toma la determinación que esta vez será libre, que nunca más volverá a ser esclavo de la naturaleza.

40

Estando establecido en la limpieza interna y externa surge el disgusto por el propio cuerpo y la no relación con otros.

Cuando hay una purificación real del cuerpo, externa e interna, no se hace caso del cuerpo y la idea de mantenerlo hermoso se desvanece. Un rostro que los demás dicen ser hermoso puede aparecer para el yogui como meramente animal si no hay inteligencia detrás de él. Lo que el mundo llama un rostro muy común él lo considera celestial si el espíritu lo ilumina. El ardiente deseo por el cuerpo es la mayor ruina de la vida humana. De modo que el primer signo de estar establecido en la pureza es que ya no pensáis más en que sois un cuerpo. Solamente cuando la pureza llega nosotros hacemos abandono de la idea de cuerpo.

41

También se produce la purificación del sattva, **alegría de la mente, concentración, conquista de los órganos y capacitación para la realización del Ser.**

Por la práctica de la limpieza (en su propia persona) el material **sattva** predomina, y la mente se vuelve concentrada y gozosa. El primer signo de que os estáis volviendo religiosos es que os sentis también felices. Cuando un hombre es melancólico, eso puede provenir de la dispepsia, pero no es religión. Un sentimiento de jovialidad y felicidad es la naturaleza del **sattva.** Toda cosa es deleitable para el hombre **sáttvico**, y cuando ese estado llega sabed que estáis progresando

en el **yoga.** Todo pesar es causado por el **tamas**, así es que debéis libraros de eso; el malhumor nace del **tamas.** Sólo es apto para **yogui** el fuerte, joven, aplomado, sano y osado. Para el yogui toda cosa es bendita, cada rostro humano que ve le produce felicidad. Ese es el signo del hombre virtuoso. La miseria es causada por el pecado y no tiene otra causa. ¿Qué tenéis que hacer vosotros con rostros anublados, mustios? Es algo terrible. Si tenéis un rostro sombrío no salgáis a la calle ese dia, encerraos en vuestra habitación. ¿Qué derecho tenéis en mostrar al mundo esa enfermedad? Cuando la mente ha sido controlada tenéis control sobre todo el cuerpo; en lugar de ser esclavo de esta máquina, la máquina es vuestro esclavo. En lugar de que esta máquina siga siendo sólo capaz de ir arrastrando el alma se convertirá en su más grande auxiliar.

42

Del contentamiento viene superlativa felicidad.

43

La mortificación da como resultado poderes a los órganos y al cuerpo por la destrucción de las impurezas.

Los resultados de la mortificación son vistos inmediatamente; algunas veces, en el acrecentamiento de los poderes de la visión, el escuchar cosas a la distancia, y así por el estilo.

44

Por la repetición del mantra **viene la realización de la deidad elegida.**

Más elevados sean los seres que vosotros queréis alcanzar más ardua será la práctica.

45

Sacrificando todo a Ishvara viene el samadhi.

Por la entrega al Señor el **samadhi** deviene perfecto.

46

La postura adecuada es aquella que es firme y agradable.

Ahora llegamos a **asana**, postura. Hasta que no consigáis sentaros en posición firme no podréis practicar respiración y otros ejercicios. Estar sentado firmemente, quiere decir no sentir en absoluto el cuerpo. Haciéndolo de manera común, a los pocos minutos de haberos sentado, comenzaréis a sentir toda clase de perturbación en el cuerpo; pero, cuando hayáis ido más allá de la idea de un cuerpo concreto, perderéis toda sensación del cuerpo. No sentiréis ni placer ni pesar. Y cuando volváis de nuevo al cuerpo éste se sentirá descansado. Es el único descanso perfecto que podéis dar al cuerpo. Cuando hayáis logrado conquistar al cuerpo y mantenerlo firme, vuestra práctica tomará firmeza, pero mientras seáis perturbado por el cuerpo vuestros nervios también serán perturbados y no podréis concentrar la mente.

47

Aminorando la tendencia natural (a la intranquilidad) y meditando sobre lo ilimtiado (la postura se hace firme y placentera).

Nuestra postura se hace firme pensando en lo infinito. No podemos pensar en lo Absoluto Infinito, pero podemos pensar en el infinito firmamento.

48

Conquistada la postura las dualidades no serán motivo de obstrucción.

Las dualidades como bien y mal, calor y frío, y de todos los pares de opuestos, no os perturbarán.

49

Después de eso sigue el control de la exhalación e inhalación.

Cuando se ha logrado la postura, entonces la moción del

prana tiene que ser interrumpida y controlada. Y así llegamos al **pranaiama**, el control de las fuerzas vitales del cuerpo. El **prana** no es respiración como se lo traduce comúnmente. Es la suma total de la energía cósmica. Es la energía que está en cada cuerpo y su más aparente manifestación es el movimiento de los pulmones. Este movimiento es causado por el **prana** que entra por la respiración, y es lo que buscamos controlar en el **pranaiama**. Comenzamos por controlar la respiración como el modo más fácil de conseguir el control del **prana**.

50

Sus modificaciones son: externa o interna, o sin moción, reguladas por lugar, tiempo y número, por períodos largos o cortos.

Las tres clases de moción del **pranaiama** son: una, por la cual inhalamos; otra, por la cual exhalamos y la tercera acción, es cuando retenemos la respiración en los pulmones, o no la dejamos entrar a los pulmones. Esto, además, varía por el lugar y tiempo. Por lugar se quiere decir que el **prana** es mantenido en alguna parte particular del cuerpo. Por tiempo se refiere a cuanto tiempo debe confinarse el **prana** a cierto lugar, y así se nos dice cuantos segundos tenemos que retener un movimiento, y cuantos segundos mantener otro. El resultado de este **pranaiama** es **udghata**, despertar la **kundalini**.

51

El cuarto es retención del prana **por la meditación sobre objetos externos o internos.**

Esta es la cuarta clase de **pranaiama**, en la cual el **kumbhaka** entra en acción por larga práctica acompañada de meditación, lo cual estaba ausente en las otras tres.

52

Con esto las capas que cubren la luz del chitta **son atenuadas.**

El **chitta**, por propia naturaleza, es todo conocimiento. Está hecho de partículos del **sattva**, pero está cubierta por partículas del **rayas** y **tamas**, las cuales son quitadas por el **pranaiama**.

53

La mente deviene apta para el dhárana.

Después que esas capas han sido quitadas somos capaces de concentrar la mente.

54

El atraer hacia sí los órganos se produce cuando abandonan sus propios objetos y, por así decir, toman la forma de la sustancia mental.

Los órganos son estados separados de la sustancia mental. Al ver un libro, la forma no está en el libro, está en la mente. Alguna cosa que está afuera apela a esa forma de libro. La forma real está en el **chitta**. Los órganos se identifican con ella y toman las formas de cualquier cosa que viene hacia ellos. Si podéis retener a la sustancia mental para que no asuma esa forma, entonces la mente permanecerá calma. Esto es llamado **pratiahara**.

55

Después de eso surge el supremo control de los órganos.

Cuando el yogui ha logrado el poder de impedir que los órganos tomen las formas de los objetos externos y hacer que ellos permanezcan unidos a la sustancia mental, entonces llega el perfecto control de los órganos. Cuando los órganos están bajo perfecto control, cada músculo y nervio estará bajo control, pues los órganos son los centros de todas las sensaciones y de todas las acciones. Estos órganos están divididos en órganos de acción y órganos de sensación. Cuando los órganos están controlados el yogui puede controlar

todo sentimiento y acto; el cuerpo todo queda bajo su control. Sólo entonces uno comienza a sentir gozo por haber nacido; entonces uno puede decir con íntima convicción: "Bendito soy por haber nacido." Cuando se ha alcanzado ese control de los órganos, recién entonces percibimos ¡cuán maravilloso, realmente, es este cuerpo!

CAPITULO III

P O D E R E S

Ahora hemos llegado al capítulo en el cual son descritos los poderes del **yoga.**

1

Dhárana **es mantener la mente sobre algún objeto particular.**

Dhárana (concentración) se produce cuando la mente sigue fija sobre algún objeto, ya sea en el cuerpo o fuera del cuerpo, y se mantiene en ese estado.

2

Un ininterrumpido fluir de conocimiento de ese objeto es dhiana.

La mente trata de meditar en un objeto, de mantenerse en un sitio particular, como en el corazón, la coronilla, etcétera, y si la mente logra recibir las sensaciones solamente por esa parte del cuerpo y no por ninguna otra parte, eso será **dhárana**, y cuando la mente tiene éxito en mantenerse a sí misma en ese estado por algún tiempo esto es llamado **dhiana** (meditación).

3

Cuando ésta, abandonando todas las formas, refleja solamente el significado, esto es samadhi.

Esto se produce cuando en la meditación la forma o parte externa queda eliminada. Suponed que estuviera meditando en un libro y que gradualmente he tenido éxito en concentrar la mente sobre él, percibiendo solamente las sensaciones internas, el significado, lo no expresado en forma alguna — este estado de **dhiana** es llamado **samadhi**.

4

(Estos) tres (cuando se practican) con relación a un objeto es samyama.

Cuando un hombre puede dirigir su mente sobre cualquier objeto particular y fijarla ahí, y luego mantenerla así por largo tiempo, separando el objeto de su parte interna, esto es **samyama**; o **dhárana**, **dhiana** y **samadhi**, uno seguido de otro y haciéndose uno solo. La forma de la cosa se desvanece y lo que queda en la mente es su significado.

5

Por esa conquista llega la luz del conocimiento.

Cuando uno ha logrado este **samyama** todos los poderes quedan bajo control. Éste es el gran instrumento del **yogui**. Los objetos a conocer son infinitos, y ellos están divididos en densos, más densos y los más densos aún, y los sutiles también con su gradación, y así por el estilo. Este **samyama** debe primero aplicarse a las cosas densas, y cuando se comienza a conseguir el conocimiento de lo denso, lentamente, por etapas, podrá ser aplicado a las cosas sutiles.

6

Esto debe ser empleado por etapas.

Esta es una nota de advertencia para que no se intente hacer las cosas con demasiado apresuramiento.

7

Estos tres son más internos que aquellos que los precedieron.

Antes de éstos teníamos el **pratiahara**, **pranaiama**, **asana**, **yama** y **niyama**; ellos son las partes externas de estos tres: **dhárana**, **dhiana** y **samadhi**. Cuando un hombre los ha alcanzado puede lograr la omnisciencia y omnipotencia, pero todo esto no es la salvación. Estos tres no hacen a la mente **nirvikalpa**, incambiable, sino que queda la posibilidad de producir nuevas plantas. Estos poderes esparcen las semillas para tener nuevos cuerpos. Sólo cuando las simientes están, como dicen los yoguis, "fritas" perderán la posibilidad de producir nuevas plantas. Estos poderes no pueden freír las simientes.

8

Pero sin embargo, son externos al sin simiente (samadhi).

Comparados con el **samadhi** sin simiente, por lo tanto, aun ellos son externos. Nosotros todavía no hemos alcanzado el real **samadhi**, el más elevado, sino un estado inferior a éste, en el que este universo todavía existe tal como lo vemos y en el cual están todos esos poderes.

9

Por la supresión de las impresiones perturbadoras de la mente y la ascensión de impresiones de control, se dice que la mente, que persiste en los momentos de control, alcanza las modificaciones de control.

Es decir, que en la primera etapa del **samadhi** las modificaciones de la mente han sido controladas, pero no perfectamente, porque si así fuera ya no habría ninguna modificación más. Si hay una modificación que impele a la mente a salir por los sentidos y el yogui trata de controlarla, ese mismo control en sí será una modificación. Una ola será detenida por otra ola, de modo que no habrá real **samadhi**, en el

cual toda ola se desvanece, incluso la del control en sí. Sin embargo, este **samadhi** inferior está mucho más cerca del **samadhi** superior que ese estado en el cual la mente está burbujeando.

10

Su fluir se hace firme por el hábito.

Este fluir del continuo control de la mente se hace firme cuando es practicado dia tras dia, y la mente adquiere la facultad de concentrarse constantemente.

11

Prestar atención a toda clase de objetos y concentrarse sobre un solo objeto, siendo estos dos poderes manifestados y destruidos a su tiempo, el chitta **logra la modificación llamada** samadhi.

La mente es atraída por los más variados objetos, corre detrás de toda suerte de cosas. Ese es un estado inferior. Hay un estado superior de la mente, cuando presta su atención a un solo objeto y excluye a todos los otros, de lo cual el **samadhi** es su resultado.

12

El chitta **está concentrado cuando la impresión que ha pasado y la que está presente son similares.**

¿Cómo podemos saber que la mente se ha vuelto concentrada? Porque se desvanecerá la idea de tiempo. Más concentrados estamos, más pasa el tiempo sin ser sentido. En la vida común vemos que cuando estamos interesados en un libro el tiempo no pasa para nosotros, y cuando dejamos el libro quedamos, a menudo, sorprendidos al enterarnos de las muchas horas que pasaron. Todo el tiempo tendrá la tendencia a venir y establecerse en el único presente. Por eso la definición dada es: cuando el pasado y el presente se

establecen como una sola cosa, se dice que la mente está concentrada. [1]

13

Por éste se explica la triple transformación de forma, tiempo y estado en materia sutil o densa, y en los órganos.

Por el triple cambio en la sustancia mental como forma, tiempo y estado son explicados los correspondientes cambios en la materia densa y sutil, y en los órganos. Supongamos que hay un trozo de oro. Es transformado en una pulsera y además en un par de aros. Estos son cambios en cuanto a la forma. El mismo fenómeno considerado bajo el punto de vista del tiempo nos muestra cambio en cuanto al tiempo. Además, la pulsera o los aros pueden ser brillantes o de tono mate, gruesos o finos, y así por el estilo. Esto es cambio respecto al estado. Ahora refiriéndonos a los aforismos 9, 11 y 12, la sustancia mental se transforma en **vrittis**; este cambio lo es referente a la forma. Y cuando esto ocurre en el pasado, presente y futuro, es cambio al respecto del tiempo. Aquello que varía en cuanto a intensidad dentro de un particular período, digamos presente, es cambio en el estado. Las concentraciones enseñadas en el aforismo que antecede fueron dadas para que el yogui tuviera un voluntario control sobre las transformaciones de la sustancia mental, lo cual únicamente lo capacitará para lograr el **samyama** mencionado en el capítulo III, aforismo 4.

[1] **La distinción entre las tres clases de concentración mencionadas en los aforismos 9, 11 y 12 es la siguiente: en la primera, las impresiones perturbadoras son meramente detenidas, pero no totalmente borradas por las impresiones de control que recién llegan; en la segunda, las primeras quedan totalmente suprimidas por las últimas, que se destacan en relieve; en tanto, en la tercera, que es la más elevada, no hay cuestión de supresión sino que únicamente impresiones similares se van sucediendo una a otra, como en una corriente. Editor.**

14

Aquello que es influenciado por las transformaciones, ya sean pasadas, presentes o aún por manifestarse, es lo calificado.

Es decir, que lo calificado es la sustancia que es influenciada por el tiempo y los **samskaras**, siempre sufriendo cambios y manifestándose.

15

La sucesión de cambios es la causa de la múltiple evolución.

16

Haciendo samyama **sobre las tres clases de cambios viene el conocimiento del pasado y el futuro.**

No debemos perder de vista la primera definición de **samyama.** Cuando la mente ha alcanzado ese estado en el cual se identifica a sí misma con la impresión interna del objeto, dejando la externa, y cuando, por larga práctica, esa impresión interna es retenida por la mente y ésta puede entrar en ese estado al momento, esto es **samyama.** Si un hombre en ese estado quiere conocer su pasado y futuro tiene que hacer **samyana** sobre los cambios en los **samskaras** (III. 13). Algunos **samskaras** están actuando ahora en el presente, otros ya han actuado y algunos están esperando para actuar; de modo que por el **samyama** sobre ellos conocerá el pasado y el futuro.

17

Haciendo samyama **sobre la palabra, significado y conocimiento, lo cual es comúnmente confuso, viene el conocimiento de todos los sonidos animales.**

La palabra representa la causa externa, el significado representa la vibración interna que viaja hacia el cerebro

por medio de los canales de los **indriyas,** conduciendo la impresión externa a la mente, y el conocimiento representa la reacción de la mente, con lo cual se produce la percepción. Cuando estos tres son mezclados producen los objetos de los sentidos. Suponed que oigo una voz; primero tenemos la externa vibración, luego la sensación interna llevada a la mente por el órgano auditivo, luego la mente reacciona y yo distingo la palabra. La palabra que oigo es una mezcla de tres cosas: vibración, sensación y reacción. Ordinariamente estos tres son inseparables; pero por la práctica el yogui puede separarlos. Cuando un hombre ha alcanzado **eso,** si hace **samyama** sobre cualquier sonido, comprende el significado que ese sonido intentó expresar, sea emitido por un hombre o por un animal.

18

Percibiendo las impresiones (viene) el conocimiento de la vida pasada.

Cada experiencia que tenemos llega al **chitta** en la forma de una ola, y se sumerge y va haciéndose cada vez más sutil, pero nunca se pierde. Permanece ahí en forma diminuta, y si podemos levantarla de nuevo, se convierte en memoria. Por esta razón si el yogui puede hacer **samyama** sobre esas impresiones pasadas almacenadas en la mente, comenzará a recordar todas sus vidas pasadas.

19

Haciendo samyama **sobre las señales características de otro cuerpo, el conocimiento de su mente llega.**

Suponed que cada hombre tenga señales particulares en su cuerpo, las cuales lo diferencian de los demás; cuando el yogui hace **samyama** sobre esas señales llega a conocer la naturaleza de la mente de esa persona.

20

Pero no su contenido, por no haber sido el objeto del samyama.

No conocerá el contenido de la mente habiendo hecho **samyama** sobre el cuerpo. Para ello es requerido doble **samyama** hecho primero en las señales del cuerpo, y luego en la mente en sí. El yogui conocerá entonces todas las cosas que hay en esa mente.

21

Haciendo samyama **sobre la forma del cuerpo, siendo obstruída la perceptibilidad de la forma y separado el poder de manifestación en el ojo, el cuerpo del yogui se hace invisible.**

Un yogui parado en el medio de esta habitación puede aparentemente desaparecer. Realmente no desaparece, pero no podrá ser visto por nadie. La forma y el cuerpo quedan, por así decirlo, separados. Tenéis que recordar que esto puede ser solamente hecho cuando el yogui ha alcanzado el poder de concentración por el cual la forma y la cosa formada han sido separadas. Entonces él hace **samyama** sobre esto y el poder de percibir las formas es obstruido, porque el poder de percibir las formas viene de la unión de la forma y la cosa formada.

22

Por eso, la desaparición u ocultamiento de palabras que han sido dichas y otras cosas por el estilo, queda también explicado.

23

El karma **es de dos clases, a fructificar pronto y el de postrer fruto. Haciendo** samyama **sobre éstos, o por las señales llamadas** arishta, **portentos (que indican lo que va a suceder), el yogui sabe exactamente el momento en que se separará de su cuerpo.**

Cuando un yogui hace **samyama** en su propio **karma**, sobre aquellas impresiones que en su mente todavía están actuando y las que están esperando para actuar, por estas

últimas él sabe exactamente cuando caerá su cuerpo. Sabe cuando va a morir, a que hora, aun en que minuto. El hindú piensa mucho en este conocimiento o conciencia de la proximidad de la muerte, porque es enseñado en el **Bhagavad Guita** que los pensamientos que se tienen en el momento de partir son un gran poder para determinar la próxima vida.

24

Haciendo samyama **sobre la amistad, compasión, etcétera (I. 33), el yogui se eleva en las respectivas cualidades.**

25

Haciendo samyama **sobre la fuerza de un elefante, y otros, la fuerza respectiva pasa al yogui.**

Cuando el yogui ha alcanzado este **samyama** y quiere fuerza, hace **samyama** sobre la fuerza del elefante, y la consigue. Infinita energía hay a disposición de todos, sólo hay que saber obtenerla. El yogui ha descubierto la ciencia de hacerlo.

26

Haciendo samyama **sobre la luz efulgente (I. 36) se tiene conocimiento de lo sutil, lo obstruido y lo remoto.**

Cuando el yogui hace **samyama** en esa efulgente luz que está en el corazón, ve cosas que están muy lejanas, cosas, por ejemplo, que están ocurriendo en un lugar distante y que están obtruidas por cadenas de montañas, y percibe también cosas que son muy sutiles.

27

Haciendo samyama **sobre el sol (viene) el conocimiento del mundo.**

28

Sobre la luna (viene) el conocimiento de los grupos estelares.

29

Sobre la estrella polar (viene) el conocimiento de la moción de las estrellas.

30

Sobre el círculo umbilical (viene) el conocimiento de la constitución del cuerpo.

31

Sobre la cavidad de la garganta (viene) la cesación del hambre.

Cuando un hombre está muy hambriento, si puede hacer **samyama** sobre la cavidad de la garganta, cesa su hambre.

32

Sobre el nervio llamado kurma **(viene) la fijeza del cuerpo.**

Cuando está practicando el cuerpo no es perturbado.

33

Sobre la luz que emana de la coronilla, se ven los siddhas.

Los **siddhas** son seres que están un poco por encima de los fantasmas. Cuando el yogui concentra su mente sobre la coronilla verá estos **siddhas.** La palabra **siddhas** no se refiere a aquellos hombres que se han liberado, en cuyo sentido es usada a menudo.

34

O por el poder del pratibha, **todo conocimiento.**

Todo eso puede venir sin **samyama** alguna para el hombre que tiene el poder del **pratibha** (espontánea iluminación proveniente de la pureza). Cuando un hombre se ha elevado al superior estado del **pratibha**, tiene esa gran luz. Todas las

cosas son aparentes para él. Todas las cosas vienen a él naturalmente sin hacer **samyama.**

35

En el corazón, conocimiento de las mentes.

36

El placer viene del no discernimiento entre el alma individual y sattva, **que son totalmente diferentes. El** sattva **que actúa para otro, está separado del "concentrado en sí mismo". Haciendo** samyama **sobre el "concentrado en sí mismo" da el conocimiento del** Purusha.

Toda acción del **sattva**, una modificación de la **prakriti** caracterizada por iluminación y felicidad, es causada por el el alma individual. Cuando el **sattva** está libre del ego e iluminado con la inteligencia pura del **Purusha**, es llamado "concentración en sí mismo", porque en ese estado deviene independiente de toda relación.

37

De eso surge el conocimiento perteneciente al pratibha **y se producen percepciones (sobrenaturales) con relación al oído, tacto vista, gusto y olfato.**

38

Todos esos son obstáculos para el samadhi, **pero son poderes en el estado mundano.**

Para el yogui el conocimiento de los placeres del mundo le llega por la unión del **Purusha** y la mente. Si quiere hacer **samyama** sobre el conocimiento de que la naturaleza y el alma son dos cosas diferentes, viene el conocimiento del **Purusha.** De esto viene el discernimiento. Cuando ha conseguido ese discernimiento logra el **pratibha**, la luz del supremo genio. Esos poderes, sin embargo, son obstrucciones para alcanzar la más elevada meta, el conocimiento del Ser puro y la liberación. Son, por así decirlo, algo que se en-

cuentra casualmente en el camino, y si el yogui los rechaza alcanza lo más elevado. Pero, si se tienta por adquirirlos su futuro progreso queda detenido.

39

Cuando el yogui ha librado al chitta **de las causas de su esclavitud, por su conocimiento de sus canales de actividad (los nervios) entra en otro cuerpo.**

El yogui puede entrar en un cuerpo muerto, y hacerlo levantar y moverse, aunque mientras tanto él se halle actuando en otro cuerpo. O puede entrar en un cuerpo con vida y detener la actividad de la mente y órganos de ese hombre, y durante ese tiempo actuar por medio de su cuerpo. Esto es hecho por el yogui que ha alcanzado el discernimiento entre el **Purusha** y la naturaleza. Si quiere entrar en otro cuerpo hace **samyama** sobre ese cuerpo y entra en él, porque, como el yogui enseña, no sólo su alma es omnipresente sino su mente también. Es una partícula de la mente universal. Mas, sin embargo, sólo puede actuar por medio de las corrientes nerviosas de ese cuerpo, aunque cuando el yogui se separa de esas corrientes nerviosas, puede actuar por medio de otras cosas.

40

Por la conquista de la corriente llamada udana **el yogui no se hunde en el agua o pantanos, puede caminar sobre espinas, etcétera, y puede morir a voluntad.**

Udana es el nombre de la corriente nerviosa que gobierna los pulmones, y toda la parte superior del cuerpo, y cuando él logra manejarla aligera su peso. No se sumerge en el agua; puede caminar sobre espinas y hojas de sables, y pararse en el fuego, y partir de esta vida en el momento que a él le plazca.

41

Por la conquista de la corriente samana **él es rodeado de una brillante luz.**

Cuando él lo quiere sale luz de su cuerpo.

42

Haciendo samyama **sobre la relación entre el oído y el akasa** (espacio), **escucha cosas divinas.**

Está el **akasa**, el éter, y el instrumento, el oído. Haciendo **samyama** sobre ellos, el yogui consigue oir cosas sobrenaturales; escucha todas las cosas. Cualquier cosa hablada o sonido producido a kilómetros de distancia puede ser oída por él.

43

Haciendo samyama **sobre la relación entre el** akasa **y el cuerpo, y volviéndose liviano como hebra de algodón, etcétera, por medio de la meditación en ello, el yogui viaja por los cielos.**

Este **akasa** es el material del cuerpo; es sólo el **akasa** en una cierta forma lo que se ha vuelto el cuerpo. Si el yogui hace **samyama** sobre ese material **akasa** de su cuerpo, obtiene la liviandad del **akasa** y puede ir a cualquier parte por el aire. Lo mismo en el otro caso también.

44

Haciendo samyama **sobre las "reales modificaciones" de la mente, fuera del cuerpo, llamado el "gran estado incorpóreo", viene la desaparición de las capas que cubrían la luz.**

La mente en su insensatez piensa que está trabajando en este cuerpo. ¿Por qué tendré que estar limitado a un sistema de nervios y poner el ego sólo en un cuerpo siendo que la mente es omnipresente? No hay ninguna razón para que

así lo haga. El yogui quiere sentir al ego donde a él se le ocurra. Las olas mentales que surgen en ausencia del ego en el cuerpo son llamadas "reales modificaciones" o "gran estado incorpóreo". Cuando al hacer **samyama** sobre esas modificaciones logra su resultado, todas las capas de obstrucción de la iluminación desaparecen, y toda oscuridad e ignorancia se desvanecen. Todas las cosas aparecen ante él como llenas de conocimiento. (Llega a conocer todo).

45

Haciendo samyama **sobre las formas densas y sutiles de los elementos, sus rasgos esenciales, la inherencia de los** gunas **en ellos y sobre su contribución a la experiencia del alma individual, viene el dominio de los elementos.**

El yogui hace **samyama** sobre los elementos, primero sobre los densos y luego sobre los sutiles. Este **samyama** ha sido muy aceptado por una secta de los buddhistas. Toman un trozo de arcilla y hacen **samyama** sobre ella, y gradualmente comienzan a ver los finos materiales de que está compuesta, y cuando han conocido todos los materiales sutiles que hay en ella, adquieren poder sobre los elementos. Así con todos los elementos. El yogui puede conquistar a todos ellos.

46

De esto sigue el poder de reducirse a lo mínimo, y el resto de los poderes, la "glorificación del cuerpo" y la indestructibilidad de las cualidades corpóreas.

Esto significa que el yogui ha obtenido los ocho poderes. Puede volverse tan pequeño como una partícula, o tan grande como una montaña, tan pesado como la tierra o tan ligero como el aire; puede alcanzar la cosa que quiera, puede gobernar cualquier cosa que desee, puede conquistar todo lo que quiera, y así por el estilo. Un león se sentará a sus pies como un cordero, todos sus deseos serán satisfechos a voluntad.

47

La "glorificación del cuerpo" es belleza, hermosa tez, fortaleza, adamantina resistencia.

El cuerpo se vuelve indestructible. Nada puede dañarlo. Mientras el yogui así lo quiera nada puede destruirlo. "Quebrando la vara del tiempo vive en este universo con su cuerpo." Está escrito en los Vedas que para ese hombre no hay más enfermedad, dolor o muerte.

48

Haciendo samyama **sobre la objetividad y poder de iluminación de los órganos, sobre el ego, la inherencia de los** gunas **en ellos y sobre su contribución a la experiencia del alma individual, viene la conquista de los órganos.**

En la percepción de objetos externos los órganos dejan su lugar en la mente y van hacia los objetos; esto es seguido de conocimiento. El ego también está presente en el acto. Cuando el yogui hace **samyama** sobre ellos y los otros dos por gradación, conquista los órganos. Tomad cualquier cosa que veis o sentís, un libro por ejemplo, y concentrad primero la mente sobre él. Luego en el conocimiento que está en la forma del libro, y luego en el ego que ve el libro, y así por el estilo. Por esa práctica todos los órganos serán conquistados.

49

De esto viene al cuerpo el poder de moverse rápidamente como la mente, poder de los órganos independientemente del cuerpo y conquista de la naturaleza.

Así como por la conquista de los elementos queda glorificado el cuerpo, también por la conquista de los órganos vendrán los poderes arriba mencionados.

50

Haciendo samyama **sobre el discernimiento entre el** sattva **y el** Purusha **se logra omnipotencia y omnisciencia.**

Cuando la naturaleza ha sido conquistada y realizada la diferencia que hay entre el **Purusha** y la naturaleza, esto es, que el **Purusha** es indestructible, puro y perfecto, entonces llega la omnipotencia y omnisciencia.

51

Abandonando estos poderes también viene la destrucción de la simiente misma del mal, lo cual conduce a kaivalia.

Él alcanza el estado de aislamiento absoluto, la independencia y se vuelve libre. Cuando uno abandona hasta las ideas de omnipotencia y omnisciencia, viene el entero rechazo del goce, de las tentaciones provenientes de seres celestiales. Cuando el yogui ha conocido todos estos maravillosos poderes y los ha rechazado, alcanza la meta. ¿Qué son todos estos poderes? Simplemente manifestaciones. No son mucho mejores que los sueños. Aun la omnipotencia es un sueño. Depende de la mente. Mientras haya una mente ésta (la omnipotencia) podrá ser comprendida, pero la meta está aún más allá de la mente.

52

El yogui no debe sentirse halagado o seducido por las proposiciones de seres celestiales, por temor a caer en el mal de nuevo.

Hay otros riesgos también; los seres celestiales y otros seres van hacia el yogui para tentarlo. Ellos no quieren que nadie sea perfectamente libre. Son celosos, como lo somos nosotros, y peor aún algunas veces. Tienen mucho temor de perder sus puestos. Aquellos yoguis que no alcanzan la perfección mueren y se vuelven seres celestiales; dejando de lado el camino directo toman caminos laterales y consiguen esos poderes. Luego de nuevo tienen que volver a nacer; pero

aquel que es suficientemente fuerte para resistir esas tentaciones y se dirige rectamente hacia la meta, logra la libertad.

53

Haciendo samyama **sobre una partícula de tiempo y su precesión y sucesión, viene el discernimiento.**

¿Cómo podemos nosotros evitar todas esas cosas, estos seres, y cielos y poderes? Por el discernimiento, distinguiendo el bien del mal. Por esta razón es dado un **samyama** por el cual el poder del discernimiento es fortalecido. Esto es, haciendo **samyama** sobre una partícula de tiempo, y el tiempo precedente y el que lo sigue.

54

Aquellas cosas que no pueden ser diferenciadas por especies, señal o lugar, aun ellas serán discriminadas por el samyama **arriba mencionado.**

La miseria que sufrimos nos viene de la ignorancia, de la falta de discernimiento entre lo real y lo irreal. Todos nosotros tomamos el mal por bien, los sueños por realidad. El alma es la única realidad y nosotros lo hemos olvidado. El cuerpo es un sueño, irreal, y pensamos que todos somos cuerpos. Esta falta de discernimiento es la causa de la desdicha. Es causada por la ignorancia. Cuando llega el discernimiento nos trae fortaleza y sólo entonces podemos dejar todas esas variadas ideas de cuerpo, cielos y seres celestiales. Esta ignorancia surge por la diferenciación en especie, señal o lugar. Por ejemplo, tomemos una vaca. Aun con las vacas, ¿cómo hacemos la distinción entre una y otra vaca? Por señas. Si dos objetos son exactamente similares pueden ser distinguidos si se encuentran en diferentes lugares. Cuando los objetos son tan mezclados que ni siquiera esas diferencias pueden auxiliarnos, el poder del discernimiento adquirido por la práctica arriba mencionada nos da la habilidad para distinguirlos. La más elevada filosofía del yogui está basada sobre este hecho: que el **Purusha** es puro y perfecto, y es lo único "simple" que existe en el universo. El cuerpo y la mente son

compuestos, y sin embargo estamos siempre identificándonos con ellos. El gran error es que hemos olvidado esa distinción totalmente. Cuando este poder de discernimiento ha sido alcanzado, el hombre percibe que toda cosa de este mundo, mental y físico, es un compuesto y, como tal, no puede ser el **Purusha.**

55

El conocimiento salvador es ese conocimiento del discernimiento que simultáneamente cubre todos los objetos, en todas sus variaciones.

Salvador, porque el conocimiento hace atravesar al yogui el océano de nacimiento y muerte. La totalidad de la **prakriti** en todos sus estados, denso y sutil, está al alcance del conocimiento. En la percepción de este conocimiento no hay sucesión: abarca todas las cosas simultáneamente, en una sola mirada.

56

Por la semejanza de la pureza entre el sattva **y el** Purusha **viene el** kaivalia.

Cuando el alma individual realiza que no depende de nada en el universo, desde los seres celestiales hasta el átomo más inferior, a esto se le llama **kaivalia** (aislación) y perfección. Es alcanzada cuando esa mezcla de pureza e impureza llamado **sattva** (intelecto) se ha vuelto tan puro como el **Purusha** mismo; entonces, el **sattva** refleja solamente la ilimitada esencia de la pureza, que es el **Purusha.**

Capítulo IV

INDEPENDENCIA

1

Los siddhis **(poderes) son alcanzados por nacimiento, medios químicos, poder de las palabras, mortificación o concentración.**

Algunas veces un hombre ha nacido con los **siddhis**, poderes, que desde luego los ha conseguido en su previa encarnación. Esta vez ha nacido, podría decirse, para gozar los frutos de ellos. Se dice de Kapila, el gran padre de la filosofía **sankhia**, que había nacido **siddha**, que quiere decir literalmente: un hombre que alcanzó el resultado (realizado).

Los yoguis declaran que estos poderes pueden ser alcanzados por medios químicos. Todos vosotros sabéis que originalmente la química comenzó como alquimia; los hombres perseguían el ideal de hallar la piedra filosofal y elixires de vida, etcétera. En la India hubo una secta llamada **rasayana**. Su idea era de que el idealismo, el conocimiento, espiritualidad y religión era todo muy razonable, pero que el cuerpo era el único instrumento por el cual podía alcanzarse todo eso. Si el cuerpo viene y se va y retorna nuevamente, se requiere mucho tiempo para llegar a la meta. Por ejemplo, un hombre quiere practicar el yoga, o quiere ser espiritual. Antes de haber avanzado bastante se muere. Luego toma otro cuerpo y comienza de nuevo, después muere y así sucesi-

vamente. En esta forma mucho tiempo se pierde entre eso de morir y volver a nacer otra vez. Si el cuerpo puede hacerse fuerte y perfecto, de modo que se libere del nacimiento y muerte, tendremos así mucho más tiempo para volvernos espirituales. Por esta razón los **rasayanas** dicen que primero hay que hacer muy fuerte al cuerpo. Declaran que este cuerpo puede ser hecho inmortal. La idea es que si la mente manufactura al cuerpo, y que si es cierto que cada mente es sólo un orificio para la infinita energía, no habrá límite para que cada orificio reciba cualquier cantidad de fuerza del exterior. ¿Por qué es imposible mantener nuestros cuerpos todo el tiempo deseado? Siempre tenemos que manufacturar todos los cuerpos que vamos teniendo. Tan pronto como este cuerpo muere tendremos que manufacturar otro. Si eso podemos hacerlo, ¿por qué no hacer eso mismo aquí y ahora, sin salir del cuerpo actual? La teoría es perfectamente correcta. Si es posible que vivamos después de la muerte y hacer otros cuerpos, ¿por qué es imposible que tengamos el poder de hacer los cuerpos aquí, sin disolver enteramente este cuerpo, cambiándolo continuamente? También pensaban ellos que en el mercurio y en el azufre estaba oculto el más maravilloso poder, y que por ciertas preparaciones hechas con ellos un hombre podía mantener su cuerpo tanto tiempo como quisiera. Otros creían que ciertas drogas podían dar poderes, tal como el de volar por los aires. Muchas de las más maravillosas medicinas de la actualidad se las debemos a los **rasayanas**, principalmente el uso de los metales en la medicina. Ciertas sectas de yoguis declaran que muchos de sus principales maestros están todavía viviendo desde hace largos años en sus viejos cuerpos. Patányali, la gran autoridad en el **raya yoga**, no niega esto.

El poder de las palabras. Hay ciertas palabras sagradas llamadas **mantras**, las cuales cuando son repetidas bajo condiciones apropiadas producen extraordinarios poderes. Estamos viviendo en medio de tan enorme cantidad de milagros, día y noche, que no pensamos nada sobre ellos. No hay límite al poder del hombre, el poder de las palabras y el poder de la mente.

Mortificación. Encontráis que en toda religión mortificación y ascetismo han sido practicados. En estas concepciones religiosas los hindúes siempre se van a los extremos. Veréis hombres con sus manos en alto durante toda la vida, hasta que las manos se secan y mueren. Hombres que están de pie, día y noche, hasta que sus pies se hinchan, y si siguen viviendo, las piernas se vuelven tan tiesas en esa posición que ya no pueden más doblarlas y tienen que quedar parados toda la vida. Cierta vez vi a un hombre con las manos en alto, y le pregunté que había sentido la primera vez que lo hizo. Me dijo haber sufrido un terrible dolor. Que fue tal la tortura que tuvo que correr al río y meterse en el agua y eso le alivió el dolor por un momento. Después de un mes ya no sufría mucho. Por medio de tales prácticas pueden ser alcanzados los poderes (**siddhis**).

Concentración. Concentración es **samadhi**, y esto es el verdadero yoga; es el principal tema de esta ciencia, y es el medio más elevado. Los anteriores son cosas secundarias, y no se puede alcanzar lo más elevado por medio de ello. El **samadhi** es el medio por el cual podemos lograr cualquiera y todas las cosas en lo mental, moral o espiritual.

2

El cambio en otras especies se produce por la inundación interna de la naturaleza.

Patányali se adelantó a la proposición de que estos poderes vienen por nacimiento, algunas veces por medios químicos, o por la mortificación. También admite que este cuerpo puede ser mantenido por un largo período de tiempo. De aquí sigue avanzando y establece cuál es la causa del cambio de cuerpo en el de otra especie. Dice que esto es hecho por la inundación de la naturaleza, que explica en el próximo aforismo.

3

Los actos buenos y malos no son causas directas en las transformaciones de la naturaleza, pero ellos actúan como destructores de los obstáculos a las evoluciones de la naturaleza: como el agricultor cuando quita los obstáculos de los cursos de agua, que luego corre por natural declive.

El agua para la irrigación de los campos está ya en el canal, sólo que encerrada por las compuertas. El agricultor abre las compuertas y el agua corre por sí sola, por la ley de gravitación. De modo que, todo progreso y poder están ya en cada hombre; la perfección es la naturaleza real del hombre, sólo que se halla detenida e impedida de tomar su propio curso. Si alguien puede quitar las compuertas, con presteza entra la naturaleza. Entonces el hombre alcanza los poderes que ya eran suyos. Aquellos que llamamos malvados se vuelven santos tan pronto como son quitadas las compuertas y la naturaleza entra apresuradamente. Es la naturaleza la que nos está dirigiendo hacia la perfección, y eventualmente llevará a todos a ella. Todas esas prácticas y luchas para volverse religioso es sólo trabajo negativo, para levantar las compuertas, y dejar libre paso a esa perfección que es nuestra herencia, nuestra naturaleza real. Hoy en dia la teoría acerca de la evolución, de los antiguos yoguis, será mejor comprendida a la luz de las investigaciones modernas. Aunque todavía sigue siendo una teoría mejor la explicación de los yoguis. Las dos causas de la evolución formuladas por los modernos, esto es, selección sexual y la supervivencia de los más aptos, son inadecuadas. Supongamos que el conocimiento haya avanzado tanto como para eliminar la competencia, ya sea en lo que al sustentamiento físico se refiere como a la consecución de una compañera. Entonces, conforme a lo establecido por los modernos, el progreso humano quedaría detenido y la raza humana fenecería. El resultado de esta teoría es otorgar a todo opresor un buen argumento para calmar los remordimientos de su conciencia. ¡No falta hombres que posando de filósofos quieren matar todos los débiles e incompetentes (son ellos, desde luego, los únicos jueces de la competencia), y así preservar la raza humana! Pero el gran evolucionista de antaño, Patányali, declara que el verdadero secreto de la evolución es lograr la manifestación de la perfección que ya está en cada ser; que esa perfección ha sido detenida y que la marea infinita que hay detrás está luchando para expresarse a sí misma. Todas esas luchas y competencia no es más que el resultado de nuestra ignorancia. porque no conocemos el modo de abrir la cerradura y levantar la compuerta, dejando que el agua entre. Esa

marea infinita que está detrás debe expresarse; es la causa de toda manifestación. Competencia por vivir y para la gratificación sexual son sólo efectos externos, momentáneos, superfluos, cuya causa es la ignorancia. Aun cuando toda competencia hubiere cesado esa perfecta naturaleza oculta nos haría avanzar hasta que cada uno se haya vuelto perfecto. Por lo tanto, no existe ninguna razón para creer que la competencia es necesaria al progreso. En el animal el hombre quedó reprimido, tan pronto como la puerta es abierta, sale fuera el hombre. Así también, en el hombre está el dios potencial, encerrado por los candados y barras de la ignorancia. Cuando el conocimiento rompe las barras el dios se manifiesta.

4

Sólo del ego proceden las "mentes creadas".

La teoría del **karma** es que nosotros sufrimos por nuestros actos buenos o malos, y todo el ideal de la filosofía es alcanzar la gloria del hombre. Todas las escrituras cantan la gloria del hombre, del alma, y luego, con idéntico propósito, predican el **karma.** Un acto bueno da un resultado, y un acto malo otro, pero si el alma puede ser influenciada por una buena o mala acción, el alma no cuenta para nada. Los actos malos ponen una barrera a la manifestación de la naturaleza del **Purusha**; los buenos actos quitan los obstáculos y la gloria del **Purusha** se pone de manifiesto. El **Purusha** en sí nunca cambia. Cualquiera sea la cosa que hagáis nunca destruís vuestra propia gloria, vuestra propia naturaleza, porque el alma no puede ser influenciada por cosa alguna; sólo un velo es puesto ante él, ocultando su perfección.

Con miras a consumir su **karma** prontamente, el yogui crea **kaia-vyuha**, o grupos de cuerpos, en los cuales agotarlo. Para todos esos cuerpos crea mentes del ego. Ellos son llamados "mentes creadas", en contradistinción a la mente original.

5

Aunque las actividades de las diferentes "mentes creadas" son variadas, la mente original es el contralor de todas ellas.

Esas diferentes mentes, que actúan en esos diferentes cuerpos, son llamadas "mentes creadas", y los cuerpos "cuerpos creados"; esto es, cuerpos y mentes manufacturadas. Materia y mente son como dos inagotables almacenes. Cuando os volváis yoguis conoceréis el secreto de su control. Siempre fue vuestro, pero lo habéis olvidado. Cuando os volváis yoguis lo recordaréis. Entonces podréis hacer cualquier cosa con ello, manipularlo en la forma que deseéis. El material del cual es creada una mente manufacturada es el mismo material usado para el macrocosmo. No es que la mente sea una cosa y la materia otra, son diferentes aspectos de una misma cosa. **Asmita**, ego, es el material, el estado sutil de existencia del cual estas mentes y cuerpos manufacturados del yogui están hechos. Por tanto, cuando el yogui ha encontrado el secreto de estas energías de la naturaleza puede manufacturar cualquier cantidad de cuerpos, o mentes, con esa sustancia conocida como ego.

6

Entre los varios chittas, **aquel que ha logrado el** samadhi **está libre de deseos.**

Entre todas las variadas mentes que vemos en diferentes hombres, sólo aquella mente que ha alcanzado el **samadhi**, perfecta concentración, es la más elevada. Un hombre que ha conseguido ciertos poderes por medio de medicinas, palabras, o mortificaciones, todavía tiene deseos, pero aquel hombre que ha logrado el **samadhi** por medio de la concentración es el único que está libre de todo deseo.

7

Los actos no son negros ni blancos para el yogui; para otros, ellos son triples: blancos, negros, y mezclados.

Cuando el yogui ha alcanzado la perfección, sus acciones, y el **karma** producido por esas acciones, no lo ligan, porque él no las desea. No hace más que actuar; actúa para hacer el bien, y lo hace, pero no se preocupa por el resultado, y éste no le llegará. Pero para el hombre ordinario, que no ha alcanzado ese elevado estado, las acciones son de tres clases: negras (malas acciones), blancas (buenas acciones) y una mezcla de las dos.

8

De estas triples acciones son manifestadas en cada estado solamente aquellos deseos (adecuados) a ese estado únicamente. (Los otros quedan en reposo esperando poder fructificar).

Suponed que he hecho las tres clases de **karma**, bueno, malo y mixto, y suponed que muero y me vuelvo un ser celestial; los deseos en un cuerpo luminoso no son lo mismo que los deseos en un cuerpo humano. El cuerpo celestial ni come ni bebe; ¿qué pasa con mi pasado **karma** no consumido, el cual produce como efectos el deseo de comer y beber? ¿Dónde van esos **karmas** cuando me vuelvo un ser celestial? La respuesta es que esos deseos sólo pueden manifestarse en ambiente y circunstancias adecuadas. Solamente saldrán esos deseos para aquel cuyo ambiente es apropiado; el resto quedará almacenado. En esta vida nosotros tenemos muchos deseos celestiales, muchos deseos humanos, muchos deseos animales. Si tomo un cuerpo brillante, sólo los buenos deseos pueden subir, porque para ellos el ambiente es adecuado. Si tomo un cuerpo de animal, sólo los deseos animales surgirán, y los buenos deseos tendrán que esperar. ¿Qué demuestra esto? Que por medio del ambiente podemos retener esos deseos. Sólo ese **karma** que es apropiado y adecuado para su ambiente y circunstancias puede aparecer. Esto muestra que el poder del ambiente es un gran impedimento para controlar aun el **karma** en sí.

9

Los deseos se producen en forma consecutiva, aun estando separados por especies, espacio y tiempo, habiendo identificación de memoria e impresiones.

Las experiencias al volverse sutiles se convierten en impresiones; las impresiones revividas devienen memoria. La palabra memoria incluye aquí la inconsciente coordinación de las pasadas experiencias, reducidas a impresiones, con acción consciente presente. En cada cuerpo, únicamente el grupo de impresiones adquiridas en un cuerpo similar, se vuelve causa de acción en ese cuerpo. Las experiencias de un cuerpo disimilar quedan detenidas. Cada cuerpo actúa como si fuera un descendiente de una serie de cuerpos de esa especie solamente; así pues, los consecutivos deseos no son interrumpidos.

10

Siendo eterna el ansia por la felicidad los deseos son sin principio.

Toda experiencia es precedida por el deseo de felicidad. No hubo comienzo para la experiencia, ya que cada nueva experiencia es elaborada sobre la tendencia generada por pasada experiencia; por tanto, el deseo es sin principio.

11

Siendo mantenidos juntos por la causa, efecto, sostén y objetos; en ausencia de éstos, el deseo está ausente.

Los deseos son mantenidos juntos por la causa y el efecto; [1] si un deseo ha sido levantado, no muere sin haber producido su efecto. Además, la sustancia mental es el gran almacén, el sostén de todos los pasados deseos reducidos a la

[1] Las causas son las "obstrucciones portadoras de pesar" (II. 3) y las acciones (IV. 7) y los efectos son: "especies, vida y experiencia de placer y dolor" (II. 13). Editor.

forma de **samskaras**; hasta que no se hayan agotados a sí mismos éstos no morirán. Por otra parte, mientras los sentidos reciben los objetos externos nuevos deseos se levantarán. Si es posible librarse de la causa, efecto, sostén y objetos del deseo, sólo entonces éste se desvanecerá.

12

El pasado y futuro existen en su propia naturaleza, las cualidades tienen diferentes modalidades.

La idea es que la existencia nunca viene de la no existencia. El pasado y el futuro, aunque no existen en una forma manifestada, existen en forma sutil.

13

Ellos son manifestados o sutiles, siendo de la naturaleza de los gunas.

Los **gunas** son las tres sustancias: **sattva, rayas** y **tamas,** cuyo estado denso es el universo sensible. El pasado y futuro surge de los diferentes modos de manifestación de estos tres **gunas.**

14

La unidad en las cosas proviene de la unidad en los cambios.

Aunque hay tres sustancias, siendo coordinados sus cambios, todos los objetos tienen su unidad.

15

Aunque la percepción y el deseo varían con respecto al mismo objeto, la mente y el objeto son de diferente naturaleza.

Así pues, hay un mundo objetivo independiente de nuestras mentes. Esta es una refutación al idealismo buddhista. Aunque diferente gente ve la misma cosa diferentemente, no puede ser ésta una mera imaginación de un individuo en particular.

16

Las cosas son conocidas o desconocidas para la mente, dependiendo ello de la particular coloración que produce en la mente.

17

Los estados de la mente son siempre conocidos porque el Señor de la mente, el Purusha, **es incambiable.**

La clave total de esta teoría es que el universo es mental y material. Los dos están en constante estado de flujo. ¿Qué es este libro? Es una combinación de moléculas en constante cambio. Una porción sale y otra entra; es un remolino, pero, ¿qué hace la unidad? ¿Qué hace que sea el mismo libro? Los cambios son rítmicos; en armonioso orden ellos están enviando impresiones a mi mente, y esos fragmentos unidos forman un cuadro continuo, aunque las partes están cambiando incesantemente. La mente misma está continuamente cambiando. La mente y el cuerpo son como dos capas en la misma sustancia, moviéndose a diferentes tipos de velocidad. Siendo, relativamente, una lenta y la otra rápida, podemos hacer la distinción entre los dos movimientos. Por ejemplo, un tren está en movimiento, y un carruaje también, a un costado. Es posible considerar el movimiento de los dos hasta un cierto punto. Es necesario todavía alguna otra cosa más. El movimiento puede sólo ser percibido cuando hay alguna otra cosa que no está moviéndose. Pero cuando dos o tres cosas están en relativo movimiento, lo que primero percibimos es el movimiento más rápido, y luego el menos rápido. ¿Cómo está la mente para percibir esto? Está también en flujo. Por lo tanto, otra cosa que se mueva más lentamente es necesario; luego, debéis conseguir otra cosa cuyo movimiento es todavía más lento, y así por el estilo, sin término. De modo que, la lógica os compele a parar en alguna parte. Debéis completar las series conociendo algo que nunca cambia. Detrás de esta cadena sin fin de movimientos está el **Purusha**, inmutable, incoloro, puro. Todas estas impresiones son meros reflejos sobre él, como las imágenes que una linterna mágica proyecta en la pantalla, sin mancillar en modo alguno la pureza del **Purusha.**

18

Siendo un objeto, la mente no tiene luz propia.

Tremendo poder es manifestado en todas partes por la naturaleza, pero ésta no tiene luz propia ni es esencialmente inteligente. El **Purusha** es el único que posee luz propia, y da su luz a todas las cosas. El poder del **Purusha** es el que penetra a través de toda materia y energía.

19

Siendo incapaz de conocer los dos al mismo tiempo.

Si la mente tuviera luz propia sería capaz de conocerse a sí misma y sus objetos al mismo tiempo, lo cual no puede. Cuando percibe el objeto no se puede reflejar sobre sí misma. Por tanto, el **Purusha** es autoluminoso, y la mente no lo es.

20

Suponiendo que hubiere otra mente conocedora no habría término a esta suposición y el resultado sería confundir la memoria.

Supongamos que hubiere otra mente que conoce la mente ordinaria, entonces tendría que haber otra mente todavía para conocer a la primera, y así no se terminaría nunca. Habrá confusión de la memoria, y no habrá donde almacenar ésta.

21

La esencia del conocimiento (el Purusha**) siendo incambiable, cuando la mente toma su forma, se vuelve consciente.**

Patányali dice esto para hacer mas claro que el conocimiento no es una cualidad del **Purusha.** Cuando la mente se acerca, el **Purusha** es reflejado, por decirlo así, sobre la

mente, y la mente, durante ese tiempo, se vuelve conocedora y aparece como siendo ella misma el **Purusha**.

22

Coloreada por el veedor y lo visto, la mente es capaz de comprender todas las cosas.

A un lado de la mente el mundo externo, lo visto, está siendo reflejado, y en el otro lado, el veedor está siendo reflejado; así es como viene el poder de todo conocimiento a la mente.

23

La mente aunque veteada por innumerables deseos actúa por otro (el Purusha**), porque ella actúa en combinación.**

La mente es un compuesto de varias cosas y por eso no puede actuar por sí misma. Toda cosa que es una combinación en este mundo tiene algún objeto que causa esa combinación, alguna tercera cosa por la cual ésta continúa. Por eso esta combinación de la mente es causada por el **Purusha.**

24

Cesa para el discernidor la percepción de la mente como Atman.

Por medio del discernimiento el yogui conoce que el **Purusha** no es la mente.

25

Entonces, dedicada al discernimiento, la mente alcanza el estado previo al kaivalia **(aislamiento).** [1]

De modo que la práctica del **yoga** conduce al poder del discernimiento, a clarificar la visión. El velo cae de nuestros ojos, y vemos las cosas como son. Vemos que la naturaleza

[1] Hay otro texto en sánscrito cuyo significado sería: "Entonces la mente se hace profunda en el discernimiento y gravita hacia el **kaivalia**". Editor.

es un compuesto, y que está mostrando su panorama para el **Purusha**, que es el testigo; que la naturaleza no es el Señor, que todas las combinaciones de la naturaleza son simplemente con el fin de mostrar este fenómeno al **Purusha**, el rey entronizado en lo íntimo. Cuando por larga práctica llega el discernimento, cesa el temor, y la mente alcanza la aislación.

26

Los pensamientos que se levantan como obstrucciones a eso, provienen de las impresiones.

Todas las variadas ideas que se levantan haciéndonos creer que necesitamos alguna cosa externa para ser felices, son obstrucciones a esa perfección. El **Purusha** es felicidad y bienaventuranza, por propia naturaleza. Pero este conocimiento está cubierto por las impresiones pasadas. Estas impresiones tienen que agotarse por sí mismas.

27

Se destruyen en igual manera que a la ignorancia, egoísmo, etcétera, conforme a lo dicho antes (II. 10).

28

Aun habiendo llegado al recto conocimiento de las esencias por medio del discernimiento, ante aquel que abandona los frutos le llega, como resultado del perfecto discernimiento, el samadhi **llamado: nube de la virtud.**

Cuando el yogui ha alcanzado ese discernimiento, todos los poderes mencionados en el último capítulo llegan a él, pero el verdadero **yogui** rechaza todos ellos. Ante él llega un conocimiento peculiar, una particular luz llamada el **dharma megha** la nube de la virtud. Todos los grandes profetas del mundo que ha registrado la historia lo tuvieron. Ellos encontraron dentro de sí mismos el fundamento total del conocimiento. La verdad para ellos se hizo real. Después que renunciaron a la vanidad de los poderes, la paz y calma, y la perfecta pureza devinieron su propia naturaleza.

29

De eso viene la cesación de pesares y acciones.

Cuando llega esa nube de la virtud, entonces no hay más temor de caer, nada puede arrastrar al yogui. Nunca más habrán males para él. Nunca más tendrá pesares.

30

Entonces el conocimento, despojado de capas e impurezas, se hace infinito, volviéndose lo cognoscible insignificante.

El conocimiento en sí está ahí; lo que lo cubría se fue. Una de las escrituras buddhistas define lo que significa Buddha (que es el nombre de un estado) como infinito conocimiento, infinito como el cielo. Jesús lo alcanzó y se volvió Cristo. Todos vosotros llegaréis a ese estado. Volviéndose infinito el conocimiento, lo cognoscible resulta insignificante. El universo todo, con todos sus objetos de conocimiento, se convierte en una nadería ante el **Purusha**. El hombre común se considera a sí mismo como muy pequeño porque para él aparece lo cognoscible como siendo infinito.

31

Entonces terminan las sucesivas transformaciones de las cualidades, habiendo ellas llegado a su fin.

Entonces todas esas variadas tranformaciones de las cualidades, que cambian de una a otra especie, cesan para siempre.

32

Los cambios que existen con relación a los "momentos", y los cuales son percibidos al otro extremo (al final de una serie) son una sucesión.

Patányali define aquí la palabra sucesión, como los cambios que existen con relación a un determinado tiempo. Mientras pienso muchos momentos pasan, y con cada momento

hay un cambio de idea, pero yo sólo percibo esos cambios al término de una serie. Esto es llamado sucesión; pero, para la mente que ha realizado la omnipresencia no hay ninguna sucesión. Todas las cosas para ella se han vuelto **presente;** para ella solamente existe el presente; el pasado y el futuro se han perdido. El tiempo está controlado; todo conocimiento está ahí en un segundo. Toda cosa es conocida como en un relámpago.

33

La resolución de las cualidades en el orden inverso, despejadas de cualquier motivo de acción para el Purusha, **es** kaivalia, **o establecimiento del poder de conocer su propia naturaleza.**

Terminó la obra, esta tarea inegoísta que nuestra dulce nodriza, la naturaleza, ella misma se ha impuesto. Cariñosamente tomó de la mano al alma que, por así decir, se olvidó de sí misma, y le mostró todas las experiencias en el universo, todas las manifestaciones, elavándola cada vez más por medio de variados cuerpos hasta que su perdida gloria retornó, y el alma recordó su propia y real naturaleza. Entonces, la tierna madre se vuelve por el camino que vino, para ayudar a otros que también extraviaron el sendero en medio del desolado desierto de la vida. Y así está ella obrando, sin principio y sin fin. Y de este modo a través del placer y dolor, a través del bien y mal, el río infinito de almas individuales desemboca y se diluye en el océano de la perfección, en lo realización del Ser.

¡Gloria a aquellos que han realizado su propia naturaleza real; que sus bendiciones nos lleguen a todos nosotros!

APÉNDICE

De aquí en adelante Swami Vivekananda extrajo partes de otras escrituras o textos hindúes donde expresamente se habla del **raya yoga.**

SVETASVATARA UPANISHAD

CAPITULO II

6

Donde el fuego está encendido, por frotación, donde el aire es controlado, donde el fluir del *soma* abarca todo, ahí ha sido creada una mente perfecta.

8

Con el cuerpo en posición vertical, teniendo la cabeza, el cuello y el pecho erectos, haciendo entrar los órganos en la mente, el sabio atraviesa todas las terríficas corrientes, por medio de la balsa de *Brahman*.

9

El hombre de bien regulados esfuerzos controla el *prana*, y cuando se ha tranquilizado lo exhala por las fosas nasales. El perseverante sabio mantiene su mente como el carretero sus briosos caballos, bien dominados.

10

En lugares (solitarios), como las cavernas de las montañas, donde el suelo es parejo, sin piedras o arena, donde no hay ruidos perturbadores de los hombres o de caídas de agua,

en lugares que ayudan a la mente y placen a los ojos, debe ser practicado el *yoga* (la mente debe ser concentrada).

11

Como nevada, humo, sol, viento, fuego, luciérnaga, relámpago, cristal, luna, presentándose estas formas gradualmente se manifiesta Brahman en el *yoga*.

12

Cuando han tenido lugar las percepciones del yoga surgidas de la tierra, agua, luz, fuego, éter, entonces, el yoga ha comenzado. No llega la enfermedad, ni la vejez, ni la muerte, para aquel que ha conseguido un cuerpo hecho con el fuego del *yoga*.

13

Los primeros signos de entrar en el yoga son: levedad, salud, piel suave, tez clara, hermosa voz y un agradable olor en el cuerpo.

14

Como el oro y la plata que primero estuvieron cubiertos por tierra y que al limpiarlos retomaron su propio brillo, así el hombre encarnado percibiendo la luz del Atman como lo único, alcanza la meta y ya no tiene más sufrimientos.

YAGÑAVALKIA CITADO POR SHANKARA

"Después de haber practicado la postura deseada, según las reglas, entonces, ¡oh, Gargi!, el hombre que ha conquistado la postura practicará *pranaiama*.

"Sentado en una postura cómoda sobre una piel (de tigre o de ciervo), puesta sobre *kusa* (cierto pasto), adorando Ga-

napati con frutas y dulces, colocando la palma de la mano derecha sobre la izquierda (las dos hacia arriba), manteniendo el cuello y la cabeza en una sola línea, los labios cerrados y firmes, con la cara al este o al norte, los ojos fijos en la punta de la nariz, evitando comer demasiado o ayunar, los *nadis* (nervios) deberán ser purificados, sin lo cual la práctica será estéril. Pensando en "hum" (palabra simiente), en la unión del *pingala* y el *irha* (las fosas nasales de la derecha y de la izquierda respectivamente), el *irha* debe llenarse con aire externo en doce *matras* (segundos); entonces el yogui medita sobre fuego en el mismo lugar con la palabra "rong", y mientras así medita, expele lentamente el aire por el *pingala* (fosa nasal derecha). De nuevo llenar de aire por el *pingala*, que debe ser expelido por el *irha* en la misma forma. Esto debe ser practicado por tres o cuatro años, o tres o cuatro meses, de acuerdo con las directivas del *gurú*, en secreto (solo en un ambiente o lugar) a la mañana temprano, al mediodía, al anochecer y a la media noche (hasta) que los nervios queden purificados. Liviandad del cuerpo, tez clara, buen apetino, el oír el *nada* (OM), son los signos de la purificación de los nervios. Luego debe ser practicado el *pranaiama* compuesto de *rechaka* (exhalación), *kumbhaka* (retención) y *puraka* (inhalación). *Pranaiama* es unir el *prana* con el *apana*.

"En diez y seis *matras* llenar el cuerpo de la cabeza a los pies, en treinta y dos *matras* el *prana* debe ser expelido, y en sesenta y cuatro debe hacerse el *kumbhaka*.

"Hay otro *pranaiama* en el cual el *kumbhaka* debe ser hecho primero con sesenta y cuatro *matras*, luego el *prana* debe exhalarse en diez y seis, y llenar el cuerpo enseguida en diez y seis *matras*.

"Por el *pranaiama* son quitadas las impurezas del cuerpo; por el *dhárana* las impurezas de la mente; por el *pratiahara* las impurezas del apego, y por el *samadhi* quedan destruídas todas las cosas que ocultan el señorío del Alma".

SANKHIA

Libro III

29

Con la perfección de la meditación vienen al puro (el *Purusha*) todos los poderes de la naturaleza.

30

Meditación es la eliminación del apego.

31

Es perfeccionada por la supresión de las modificaciones.

32

Por *dhárana*, postura y cumplimiento de los propios deberes, es perfeccionada.

33

El control del *prana* se hace por medio de la expulsión y la retención.

34

Postura es aquella que es firme y cómoda.

36

La meditación también es perfeccionada por el desapego y la práctica.

74

Por la reflexión sobre los principios de la naturaleza y abandonándolos como "esto no es", "esto no es", el discernimiento es perfeccionado.

Libro IV

3

La instrucción debe ser repetida.

5

Como el halcón se siente infeliz si se le quita el alimento y feliz si de su voluntad él lo deja (de este modo aquel que renuncia a todas las cosas voluntariamente, es feliz).

6

Como la víbora es feliz abandonando su vieja piel.

8

No debe pensarse sobre aquello que no es un medio de liberación; se vuelve causa de esclavitud, como en el caso de Bharata (No se liberó por estar apegado a un cervatillo).

9

Debido a la asociación a muchas cosas viene la obstrucción a la meditación, por medio de la pasión, aversión, etcétera, como las pulseras en la mano de una virgen. (El tintineo de las pulseras le causa intranquilidad).

10

Es lo mismo en el caso de dos.

11

Los que renuncian a la esperanza son felices, como la muchacha *Pingala*. (Encontró su felicidad cuando dejó de esperar a su amado).

13

Aunque la dedicación es indicada por muchas instituciones y maestros, de todo ello debe tomarse la esencia, como la abeja toma la esencia de múltiples flores.

14

Aquel cuya mente queda concentrada como el que fabrica una flecha, no tiene perturbación en su meditación.

15

Por la transgresión a las reglas originales no puede ser alcanzada la meta, como en las diferentes cosas mundanas.

19

Por la continencia, reverencia y devoción al *gurú*, el éxito llega después de largo tiempo (como en el caso de Indra). (Después de practicar 128 años, Indra, el rey celestial, realizó lo Supremo).

20

No hay ley en relación con el tiempo, como en el caso de Vamadeva. (Quien se quedó mucho tiempo en el vientre de su madre para nacer como Ser libre).

24

O por la asociación con uno que ha logrado la perfección.

27

No es por el goce que se calma el deseo, aun en el caso de los sabios (quienes han practicado el *yoga* durante largo tiempo).

Libro V

128

Los *siddhis* (poderes) alcanzados por el *yoga* no deben ser rechazados, como el restablecimiento por medio de las medicinas, etcétera.

Libro VI

24

Cualquier postura que es cómoda y firme es *asana;* no hay otra regla.

VYASA SUTRAS

Capítulo IV. Sección I

7

La adoración es posible en la postura de sentado.

8

A causa de la meditación.

9

Porque (la persona) que medita es comparable a la inmóvil tierra.

10

También porque así se dice en los *smritis* (escrituras).

11

No hay ley al respecto del lugar; donde quiera la mente se concentre, ahí se debe llevar a cabo la adoración.

Los variados extractos que anteceden dan una idea de lo que otros sistemas de filosofía de la India tienen para decir acerca del *yoga*.

ÍNDICE

RAYA YOGA

por Swami Vivekananda

A LA MANERA DE PRÓLOGO, por Swami Vijoyananda 9
PREFACIO 35
CAPÍTULO I — PRELIMINAR 41
CAPÍTULO II — PRIMEROS PASOS 53
CAPÍTULO III — PRANA 63
CAPÍTULO IV — EL PRANA SÍQUICO 77
CAPÍTULO V — EL CONTROL DEL PRANA SÍQUICO 83
CAPÍTULO VI — PRATIAHARA Y DHARANA 91
CAPÍTULO VII — DHIANA Y SAMADHI 99
CAPÍTULO VIII — UN RESUMEN DE RAYA YOGA 109

SEIS LECCIONES DE RAYA YOGA

Pláticas del Swami Vivekananda

DEL RAYA YOGA EN GENERAL 119
PRIMERA LECCIÓN 123
SEGUNDA LECCIÓN 127
TERCERA LECCIÓN 133
CUARTA LECCIÓN 137
QUINTA LECCIÓN 141
SEXTA LECCIÓN 145

AFORISMOS SOBRE YOGA

de Patányali

INTRODUCCIÓN, por Swami Vivekananda 151
CAPÍTULO I — CONCENTRACIÓN: Su uso en lo espiritual 157
CAPÍTULO II — CONCENTRACIÓN: Su práctica 193
CAPÍTULO III — PODERES 227
CAPÍTULO IV — INDEPENDENCIA 245

APENDICE 261